

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №102 комбинированного вида  
Калининского района Санкт-Петербурга

«Принято»  
На педагогическом совете ГБДОУ  
Протокол № 1 от 29.08.19г.



«СОГЛАСОВАНО»  
С советом родителей воспитанников  
Протокол № 1 от 29.08.19г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДАптиРОВАННАЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
(с тяжелыми нарушениями речи )  
ИНСТРУКТОРА ФИЗКУЛЬТУРЫ**

Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 102  
комбинированного вида Калининского района Санкт-  
Петербурга

Составитель:  
Боязитова А.Х

Санкт-Петербург  
2019-2020 учебный год

**Боязитовой А.Х.**

Настоящая рабочая программа инструктора по физкультуре ГБДОУ детский сад № 102 Калининского района, г. С-Пб, на 2019-2020 учебный год разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения в соответствии с ФГОС ДО, в коррекционных группах в соответствии с адаптированной образовательной программой дошкольного образования компенсирующей направленности для детей с общим недоразвитием речи (ОНР)

Рабочая программа инструктора по физкультуре по образовательной области «Физическое развитие» представляет собой систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в ДОУ. Цель рабочей программы - формирование физического развития и физического воспитания, укрепление здоровья совершенствование функций формирующегося организма ребенка, полноценное развитие основных движений, разнообразных двигательных навыков. В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей всех возрастных групп ДОУ. Рабочая программа конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»; определяет объем и содержание предлагаемого материала; оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам. Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого. Рабочий вариант программы предназначен для детей от 4 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности. В рабочей программе отражено ежегодное перспективное планирование деятельности инструктора по физкультуре с учетом возрастных особенностей детей и требований СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Длительность непосредственно образовательной деятельности находится в соответствии с требованиями, определенными СанПиН. Продолжительность деятельности воспитанников во время ООД, максимальный объем образовательной нагрузки детей, соответствует санитарно – гигиеническим нормам (СанПиН). Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей осуществляется 3 раза в неделю. Один раз в неделю организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей планируется на открытом воздухе.

Рабочая программа дополняется приложениями, конкретизирующими практическую реализацию деятельности инструктора по физкультуре. Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОУ с адаптированной образовательной программой дошкольного образования.

## Содержание программы

Стр.

### I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка	4
1.1 Цели и задачи программы	6
1.2 Принципы и подходы к формированию программы	7
1.3 Значимые для характеристики особенности развития детей с ОНР	8
2. Планируемые результаты освоения программы	9
2.1 Целевые ориентиры	9
2.2 Педагогическая диагностика	10
2.3 Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.	11

### II. Содержательный раздел

2.1 Образовательная область «Физическое развитие». Связь с другими образовательными областями	16
2.2 Комплексно- тематическое планирование организованной образовательной деятельности	17
2.3 Формы и методы реализации программы	55
2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы	58
2.5 Особенности психолого-педагогической работы	59
2.6 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	69
2.7 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами детского сада	69

### III. Организационный раздел

3.1 Особенности образовательной деятельности	72
3.2 Особенности традиционных, событий, праздников, мероприятий	72
3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	73
3.4 Программно- методическое обеспечение программы	74

## **I. Целевой раздел.**

### **1. Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа дошкольного образования по физической культуре для детей с ОНР, посещающих логопедическую группу – стратегия психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.

- Разработка программы осуществлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Р.Ф.» от 29.12.2012 №273 – ФЗ;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Приказом Министерства образования РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» и зарегистрированном в Минюсте России от 22.12.2010 № 19342 утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010г №164.

И представляет собой локальный акт образовательного учреждения, разработанный на основе методического пособия О.М. Литвиновой «Физкультурные занятия в детском саду», «Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями речи» Т.Б. Филичевой.

Программа рассчитана на два учебных года, который длится в логопедической группе с 1 сентября по 1 июня.

#### **Программа направлена**

- на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих:
  - 1) совместную деятельность взрослого и детей,
  - 2) самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- преемственна с примерными основными общеобразовательными программами общего образования;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

#### **Приоритетное направление**

- использование инновационных подходов в организации эколого-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста с ОНР.

#### **Программа учитывает**

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;

- возможность освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

- возможность освоения Программы детьми с ОНР.

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

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

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

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

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

### **1.1 Цели и задачи программы.**

**Целью** является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ОНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

#### **Задачи**

- Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно – сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей;
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие;
- Формирование широкого круга игровых действий;
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней;
- Ежедневное использование таких форм работы по физическому воспитанию детей, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, физические упражнения, игры и упражнения на свежем воздухе, а так же соревновательные формы работы: игры-соревнования, эстафеты.

#### **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОНР:**

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций
8. Развитие музыкальных способностей.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные ОД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

### **1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.**

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** (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка, определяет все поведение ребенка непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.



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

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

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

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

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

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

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

### **1.3 Значимые для характеристики особенности развития детей.**

#### **Особенности развития детей с ОНР.**

**Физическое развитие детей.** Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

**Творческое развитие детей.** В основе воспитания в современном дошкольном учреждении лежит идея обогащения духовного мира ребенка, насыщения его жизни яркими, необычными, интересными событиями. Именно в дошкольном детстве закладываются основы эстетического сознания. В связи с этим необходимо насыщать жизнь ребенка искусством, вводить его в мир музыки, сказки, танца. Важно обогащать формы ознакомления детей с искусством, создавать благоприятные условия для детского эстетического творчества. Детям-логопатам необходима частая смена, чередование действий. Такой ребенок не может долго сосредоточиться на одном виде деятельности. Смена их даст возможность расширить объем внимания, преодолеть гиподинамию.

**Общее развитие детей.** Основным принципом педагогической работы с детьми является личностно-ориентированная модель общения, которая предполагает передачу детям знаний, навыков и умений через игру. Исключительное значение в педагогическом процессе придается игре, позволяющей ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя. В процессе оперирования игровым материалом у

ребенка развиваются познавательные способности (например, умение пользоваться схемами и моделями); внимание, память, воображение. На основе воображения у детей складываются первые проявления творческого отношения к действительности. Творческий процесс — это качественный переход от уже известного к новому и неизвестному. В творческой деятельности преодолевается боязнь детей ошибиться, сделать «не так, как надо», что имеет существенное значение для развития смелости и свободы детского восприятия и мышления. Поэтому хотелось бы разнообразить жизнь детей, осуществлять передачу и закрепление знаний в игровой форме. Кроме того, детям логопедических групп достаточно сложно усваивать материал на обычных речевых занятиях. Им необходима постоянная смена деятельности, а также закрепление материала (своего рода подведение итога).

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

### **Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей с ОНР от 4 лет до 5 лет.**

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

7. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

8. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

### **Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей с ОНР от 5 лет до 6 лет.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта в зависимости от уровня их развития:

- 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.

3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей с ОНР от 6 до 7 лет.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Накапливать и обогащать 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;
- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **2. Планируемые результаты освоения программы.**

### **2.1 Целевые ориентиры.**

Конечным результатом освоения программы по физической культуре для детей с ОНР является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):



Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Присутствует сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности. Происходит накопление и обогащение двигательного опыта, и овладение основными видами движения;

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, прыжках 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. Получают представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширяют представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон; солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). Получают представления о правилах ухода за больным, умения характеризовать свое самочувствие. Знакомятся с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

## **2.2 Педагогическая диагностика**

Для контроля физического развития и качества освоения учебного материала по физической культуре проводится система педагогической диагностики в начале и в конце учебного года. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей и планируется дальнейшая работа.

### **Четвертый год жизни**

- ходить прямо, поднимая ноги, сохраняя заданное направление, выполняя задание.
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием инструктора
- сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной поверхности, перешагивая через предметы
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической лесенке произвольным способом
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать мяч вверх 2-3 раза и ловить его, метать левой и правой рукой на расстояние 3 -5 м
- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии

### **Пятый год жизни**

- Ходить и бегать легко, сохраняя правильную технику движения
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, пролезать с одного пролета на другой, ползать различными способами: опираясь на кисти рук и на стопы и колени, на животе подтягиваясь руками;
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 70 см),
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2-3.5 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, отбивать мяч на месте не менее 4-6 раз.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- Строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений

### **Шестой год жизни**

Ребенок физически развивается, его двигательный опыт богат, (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно,

точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

### **Седьмой год жизни**

Дети узнают новые способы перестроений и построений, 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. Получают сведения о рационе питания (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Сформируют представления о значении двигательной активности в жизни человека, о активном отдыхе, о пользе закалывающих процедур; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; расширят представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **2.3 Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей с ОНР дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

#### **Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.**

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях. Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы. Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты. В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанных результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей. В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности. В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы. Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

#### **Особенности выбора тестов для детей дошкольного возраста.**

Контрольные упражнения (тесты) – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период. При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.

5. Наличие в ДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов. В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДОУ. Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

### **Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников**

Для оценки развития физических качеств у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:

- челночный бег 5Х6 м (развитие ловкости);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с (младшая группа), 30 м/с (развитие быстроты);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).

Тесты для определения сформированности двигательных навыков. Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка. Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей. Для выбора оптимальных тестов, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие положения:

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).

2. В тестировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).

3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего полоролевого поведения.

4. Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога.

5. В качестве теста следует использовать сложно-координационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в ДОУ.

6. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование ДОУ, отведенных для занятий физическими упражнениями, а также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).

7. При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.

8. Длительность выполнения теста не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс тестирования.

### **Учитывая эти положения предлагаются следующие упражнения:**

- прыжки через короткую скакалку на двух ногах (кол-во раз за 30 сек);
- метание малого мяча в цель удобной рукой;
- отбивание мяча от пола удобной рукой (кол-во раз за 30 сек).
- метание на дальность;
- бросок и ловля мяча педагогом и ловля его ребенком (5 попыток), младшая группа. Данные упражнения

входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование. Прыжки через скакалку – наиболее предпочтительное упражнение для девочек. Метание в цель – вид более предпочтительный для мальчиков. Поэтому, более низкие результаты в прыжках через скакалку мальчики могут компенсировать высокими результатами при метании в цель. Девочкам наоборот, высокий результата в прыжках через скакалку позволит

«сгладить» возможные неудачи в метании. Для формирования навыка отбивания мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми уже с младшей группы. «Отбивание мяча» является важным элементом игры в баскетбол, которым овладевают и в школе. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки. Метание малого мяча в цель и отбивание мяча проводится удобной ребенку рукой, так как на результат выполнения упражнений может повлиять «правшество» или «левшество» ребенка. Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

### **Методика определения физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста**

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень. Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДООУ. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей». Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек», «бег 30 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке».

2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м), метание мяча на дальность, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек..

3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

### **Организация тестирования.**

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).

2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

- Челночный бег и отбивание мяча от пола;
- Метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;
- Прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;
- Бег 30 м и метание на дальность;
- Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

### **Методика проведения тестов.**

#### **Челночный бег 5х6 м.**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### **Прыжок в длину с места.**

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

#### **Подъем туловища в сед из положения лежа.**

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

#### **Прыжки через скакалку.**

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

#### **Отбивание мяча от пола.**

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

#### **Бег 30 м.**

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

#### **Наклон туловища вперед из положения сидя.**

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток ребенка. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

Метание мяча вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2). Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков. Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ГБДОУ. Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ.

## II Содержательный раздел.

### 2.1. Образовательная область «Физическая культура». Связь с другими образовательными областями.

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

Образовательная область «Физическая культура» непосредственно связана с другими образовательными областями:

<b>Образовательная область</b>	
Социально-коммуникативное развитие	<p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
Познавательное	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование

<p>развитие</p> <p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>целостной картины мира.</p> <p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
<p>Речевое развитие</p>	<p><i>Развитие речи:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</p>



Комплексно- тематическое планирование организованной образовательной деятельности, средняя группа

Сентябрь.

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры, подпрыгивать энергично вверх, подбрасывать вверх мяч и ловить его двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп!». Бег в колонне, врассыпную, перестроение в два звена по зрительным ориентирам.				Ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную с остановкой по сигналу; ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег в чередовании с ходьбой.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 1 «Прогулка в осенний лес» (с листочками)				Комплекс № 2 «Проверка вагончиков»(без предметов)			
<b>№ зан</b>	1-2	3	4-5	6	7-8	9	10-11	12
<b>ОВД</b>	1.Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя 3.Прокатывание мяча друг другу в паре между предметами	<b>Игровое</b> -Попади мячом в корзину, -Проползи, не задень(под дугой), -Не упади в ручей (ходьба по льнии), Перепрыгни не задень (через веревку)	1.Ползание на четвереньках по прямой. 2.Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей 3.Прыжки на 2-х ногах на месте со сменой положения ног	<b>Игровое</b> -На двух ножках по дорожке (прыжки с продвижением вперед), -Передай мяч (с педагогом), -Перебежки с одной стороны площадки на другую по сигналу.	1.Прокатывание обручей в парах. 2. Ползание на четвереньках по прямой прокатывая перед собой мяча. 3.Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз	<b>Игровое</b> -С кочки на кочку, -Перепрыгни лужицу (на двух ногах), -Перейди по мостику (по скамейке), -Кто дольше простоит на одной ножке, -Займи свободное местечко (по зрительным ориентирам)	1.прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5-6 шнуров. 2.прокат обручей в парах между кубиками. 3.ползание на четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч головой.	<b>Игровое</b> «Ходьба в колонне с разным положением рук» «Хоровод» «Найди себе пару», «Лягушки», «По местам», «Котенок – шалун».
<b>П/ игры</b>	«Перелет птиц»	Найди себе пару	«Птицы и лиса»	Огуречик! Огуречик!	Подарки	Лягушки.	Кто ушел?	«Кавуны» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Ходьба в колонне с упражн. Для рук	Хоровод	Угадай, чей голосок?	Ходьба в колонне с упражнениями для рук.	Котенок - шалун	Угадай, чей голосок?	Хоровод.	«Платочек» («Жу-жу»)

## Октябрь

<b>Задачи</b>	Учить находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага; Упражнять в прокатывании мячей; Упражнять в ходьбе с изменением направления и темпа; Развивать ловкость, равновесие, самостоятельность; Воспитывать уверенность и решительность.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через шнуры.				Ходьба и бег в колонне с изменением темпа, бег змейкой между предметами, ходьба с перестроением в пары, ходьба парами с остановкой по сигналу. Игровое упражнение «Найди пару!».			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 3 «Карусель» (с мелкими игрушками)				Комплекс № 4 «Веселые петрушки»(без предметов)			
<b>№ зан</b>	13-14	15	16-17	18	19-20	21	22-23	24
<b>ОВД</b>	1.ходить по шнуру по прямой, по кругу, руки за спиной. 2.прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом вокруг себя на двух ногах. 3.прокатывание обручей в парах между кубиками.	На воздухе -Займи свое место в колонне, -Не промахнись (прокатывание мяча с попаданием в кегли), -Пройди по мостику (по бревну), -Лови мяч (с педагогом).	1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 2.ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны. 3. Прыжки на одной ноге поочередно и ноги врозь- вместе с продвижением вперед	На воздухе. -Проползи, не задень (под дугой), -Лови мяч (парами), -Достань до платочка (подпрыгивание), -Передай мяч другому (пока звенит колокольчик)	1.прокатывание мяча друг другу двумя руками, одной рукой 2.Подлезание по скамейке на животе, подтягиваясь руками 3.Ходить по шнуру «змейкой», руки в стороны	На воздухе. -Прокати мяч по прямой дорожке, -Прыжки на одной ножке по дорожке. -Перешагни, не задень веревочку, -Не урони мяч (парами).	1.Прямой галоп- «лошадки скачут» 2.Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений двумя руками; одной рукой 3.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	На воздухе. -Найди пару по сигналу, -Кто быстрее добежит до флажка, -Кто быстрее на двух ножках прыгнет по дорожке, -Чей мяч выше летает (подбрасывание и ловля мяча)
<b>П/ игры</b>	Карусель	Лягушки. По местам!	Огуречик, огуречик.	Найди свой домик. Огуречик!	Поймай бабочку	Самый ловкий! По местам!	«Найди, где спрятана игрушка»	День – ночь. У медведя в бору.
<b>Игры м/п</b>	Ровным кругом.	Угадай, чей голосок?	Пальчиковая гимнастика	Ходьба в колонне.	Листопад.	Ровным кругом.	Мы собираемся гулять.	Мы потопаем ногами.

## Ноябрь.

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге, взявшись за руки; в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в перебрасывании мяча, в прыжках на двух ногах. Учить ползать на животе по скамейке, ползать с опорой на стопы и ладони. Закреплять умение удерживать равновесие, следить за правильной осанкой, Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижной игры.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, ходьба на носках и пятках, бег с изменением направления, ходьба с перестроением в пары.				Ходьба и бег парами, взявшись за руки; бег враспынную с остановкой по сигналу; ходьба, высоко поднимая колени; медленный бег в чередовании с ходьбой.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 5 «Проверка и ремонт самолета» (без предметов)				Комплекс № 6 «Поиграем с любимыми зверятами Айболита»(с игрушками) «В гостях у Айболита»			
<b>№ зан</b>	25-23	27	28-29	30	31-32	33	34-35	36
<b>ОВД</b>	1.ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе 2.Прямой галоп, руки за спину 3.прокатывание мяча друг другу из разных и.п.	<b>Игровое</b> -Попади мячом в корзину, -Проползи, не задень, -Не упади в ручей (ходьба по бревну), Перепрыгни не задень (через веревку)	1. подлезание под дуги правым и левым боком. 2.ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам 3.прямой галоп по кругу и «змейкой», руки на поясе- «скачем к лесу	- <b>Игровое</b> На двух ножках по дорожке (прыжки с продвижением вперед), -Передай мяч (перебрасывание по кругу), -Перебежки с одной стороны площадки на другую по сигналу подгруппами	1.броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками. 2.подлезание под дуги правым и левым боком 3.ходьба по доске, перешагивая через предметы, руки на поясе.	- <b>Игровое</b> С кочки на кочку, -Перепрыгни лужицу (на двух ногах), -Перейди по мостику (по скамейке), -Кто дольше простоит на одной ножке,	1.прыжок вверх из глубокого приседа. 2.броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками.. 3.Подлезание под дуги(2-3шт) правым и левым боком- выполнять двумя звеньями	- <b>Игровое</b> Змейка (между деревьев), -Утята в домике (подлезание под дуги не помогая руками), -Чей прыжок дальше (серия из трех прыжков вперед), -Ходьба со сменой направления по зрит. ориентиру.
<b>П/ игры</b>	Кролики.	Самый ловкий. По местам!	У медведя во бору	Ловишки с ленточками. Лягушки.	«Цветные автомобили»	Поезд. День – ночь.	«Цветные автомобили»	«Челночок» (бег) «Каши» (метание)
<b>Игры м/п</b>	Друзья помогли.	Листопад.	Пальчиковая гимнастика (комплекс№1)	Мы собираемся гулять.	Где спрятался воробей?	Ходьба парами	Веселые ладошки.	

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Учить детей перестраиваться в пары на месте, учить ловить мяч, развивать глазомер; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Учить правильному хвату при ползании. Закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить соблюдать дистанцию при передвижениях. Воспитывать внимательность, приучать детей замечать ошибки сверстников и оценивать их движения.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; перестроение в пары на месте; Бег между предметами врассыпную; Ходьба с поворотами на углах, ходьба с заданиями для рук.				Ходьба и бег со сменой темпа; перестроение в три звена. Ходьба со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с выполнением заданий по сигналу.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 7 «Куколки танцуют» (без предметов)				Комплекс № 8 «Пожарные на учениях»(с гантелями)			
<b>№ зан</b>	37-38	39	40-41	42	43-44	45	46-47	48
<b>ОВД</b>	1.ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не столкнувшись с товарищем 2.Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками. 4. прыжки вверх из глубокого приседа в движении	- <b>Игровое</b> Подбрось и поймай мяч, -Ловкие ребята (прыжки через камушки), -Кто быстрее до флажка (эстафета)	1.Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках. 2. ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не столкнувшись с товарищем 3.рыжки вверх из глубокого приседа со сменой высоты прыжка и темпа движения	<b>Игровое</b> «Ровным кругом», «Поезд», «По местам!», «Самый ловкий», «Где спрятался воробей?», «Снег кружится».	1.отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой. 2.пролезание между рейками лестницы, поставл на бок, на низких четвереньках. 3.Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища	<b>Игровое</b> -Шагаем по снежной дорожке высоко поднимаем ножки, -Попади снежком в столбик, -Чей снежок дальше улетит, -Чья команда больше наберет снежков.	1.прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 линий, кирпичиков. 2.пролезание между ножками стула на низких четвереньках. 3.отбивание мяча о пол на месте право и левой рукой-выполнять фронтально.	<b>Игровое</b> «Ходьба парами», «У ребят порядок строгий», «Дед Мороз», «Ваня в валенках гулял», «Не опоздай», «Пришла снежная зима»
<b>П/ игры</b>	«Магазин игрушек»	Непоседа – воробей! По местам!	Птички и кошка		Пожарные на учениях	«Ваня в валенках гулял»	Пожарные на учениях	«Мышка» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Снег кружится.	Веселые ладошки.	Пальчиковая гимнастика		Пришла снежная зима.	Мы собир. гулять	Ходьба	«Петушок» (и.м.п.)

## Январь.

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, ходьбе и беге парами, в ползании по скамейке и по наклонной доске на четвереньках. Закреплять умение подлезать под шнур разными способами. Закреплять умение действовать по сигналу. Упражнять в перешагивании через препятствия. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений, самостоятельность в подвижных играх.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, между предметами. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.				Ходьба и бег «Змейкой», в разном темпе. Ходьба в полуприседе, на пятках, на носках, на внешней стороне стопы. Перестроение в колонну по два, ходьба и бег парами.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 9 «Зимние забавы»(занятие-игра)				Комплекс № 10 «Веселые жители зоопарка»(ритмическая гимнастика-имитация повадок зверей)			
<b>№ зан</b>	49-50	51	52-53	54	55-56	57	58-59	60
<b>ОВД</b>	1.»Перебежки»- бег навстречу шеренгой на другую сторону зала. 2.»Зайцы и волк» 3.»Сбей кеглю» 4. «Перелет птиц»	<b>Игровое</b> -Ходьба парами, -Прыжки парами по дорожке, -Бег парами между деревьями, -Найди свою пару, -Лови снежок (в паре).	1.»Найди себе пару» 2.»Лиса в курятнике» 3.»Подбрось-поймай» 4. «Перелет птиц»	- <b>Игровое</b> По извилистой дорожке, -С кочки на кочку, -Перепрыгни сугроб, -По узенькой тропинке, -Кто больше наберет снежков, -Чей снежок дальше летит.	1.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель(обруч) пр. и лев. Рукой с расст. 2,5м-снизу. 2.перелезание через «бревно» боком. 3.ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине спуска.	<b>Игровое</b> «Хоровод», «День – ночь». «Самые ловкие», «Дед Мороз», «Найди свой домик», «Снег кружится».	1.Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками флажка. 2.перелезание через «бревно» боком 3.метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) пр. и лев. рукой с расст. 2.5м	- <b>Игровое</b> След в след, -Отгадай, чей след: «Зайки», «Медведи», «Птички», «Лошадки», «Змейка», «Снежинки»
<b>П/ игры</b>	«Снежиночки-пушиночки»	Дед Мороз, По местам (парами)		Лиса и птицы.	«Загадай, отгадай и повтори»		«Пилоты».	«Латочки» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Хоровод.	Веселые ладошки.	Пальчиковая гимнастика	Ходьба парами.	Ходьба с заданиями.		Ходьба в колонне по 1 с восст. дыхания..	«Панас» (и.м.п.)

## Февраль

<b>Задачи</b>	Учить ловить мяч двумя руками, учить ходьбе и бегу со сменой направления. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Развивать умение быть инициативным в подготовке к занятию и уборке зала после занятия. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук. Бег по кругу, бег врассыпную, в разном темпе. Перестроение в три звена по зрительным ориентирам				Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба на носках, на пятках, по ребристой доске. Бег по узкой дорожке. Перестроение в два звена.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 11 «Букет для бабушки»(с цветами)				Комплекс № 12 «Мой веселый звонкий мяч» (с большими мячами)			
<b>№ зан</b>	61-62	63	64-65	66	67-68	69	70-71	72
<b>ОВД</b>	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2.Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета. 3.Метание шишек в горизонтальную цель(корзину) пр. и лев. рукой	- <b>Игровое</b> Пройди по узкой дорожке, -Короткие перебежки от дерева к дереву, -Допрыгни до веточки, -Перебрось шишку через ветку, -Прокати мяч (парами)	1.Ползание на средних и низких четвереньках по доске, лежащей на полу. 2.Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз 3.прыжки вверх с места и с разбега с касанием головой предмета(мяч в сеточке)	<b>Игровое</b> -Перейти с одной стороны площадки на другую: приставным шагом, Прыжками на двух ногах, Поскоками, В полу-приседе, Бегом.	1.Броски мяча двумя руками из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст 2м. 2.прыжки на месте с мячом, зажатым между коленей. 3.ходьба по наклонной доске вверх и спуск с нее, поднимая высоко бедро и касаясь его мячом	<b>Игровое</b> «Ровным кругом», «Поезд», «По местам!», «Самый ловкий», «Где спрятался воробей?», «Снег кружится».	1. Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине-поворот вокруг себя, пройти до конца ск. И спуститься с нее. 2.Прыжки с продвижением вперед с мячом, зажатым между коленями 3.Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур.	<b>Игровое</b> -Попади мячом в корзину, -Проползи, не задень, -Не упав в ручей (ходьба по бревну), Перепрыгни не задень (через веревку)
<b>П/ игры</b>	«Мыши в кладовой».	Самолеты. Такси.	«Подбрось-поймай»	Мой веселый, звонкий мяч	«Юла»		«Найди и промолчи»	«Салки» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Ходьба с заданиями	Ходьба с заданиями	Пальчиковая гимнастика	Найди, где спрятано.	Построение		Котенок — шалун.	«Тише едешь – дальше будешь» (равновесие)

## Март.

<b>Задачи</b>	Учить правильному исходному положению при прыжке в длину с места. Учить лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании мяча через шнур, сетку. Развивать равновесие в ходьбе и беге по наклонной доске. Развивать силу рук в ползании на животе по гимнастической скамейке. Учить сознательно относиться к правилам игр.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег парами. Игровые упражнения «Лошадки», «Птички», «Лягушки», «Кошечки». Перестроение в три звена по зрительным ориентирам.				Ходьба и бег по кругу, с изменением направления движения по ориентирам. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 13 «Волшебная палочка-выручалочка» (с гимнастической палкой)				Комплекс № 14 «Автомобилисты» (с обручем малого диаметра)			
<b>№ зан</b>	73-74	75	76-77	78	79-80	81	82-83	84
<b>ОВД</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с палкой на плечах-выполнять двумя колоннами 2. прыжки с продвижением вперед на одной ноге-расст. 2-3м. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур	<b>Игровое</b> -С кочки на кочку, -Перепрыгни лужицу (на двух ногах), -Перейди по мостику (по скамейке), -Кто дольше простоит на одной ножке.	1. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. 2. Ходьба по гимнастич. Буму с палкой над головой+спрыгивание с бумаг. выс. 25см в обруч.	<b>Игровое</b> -Ниточка – иголочка, -Перелезание через скамейку, -Кто быстрее до мяча, -Пройди по бревнышку- Не наступи в канавку.	1. Метание мячей малого диаметра вдал (расст. 3,5-6,5м) пр. и лев. рукой 2. Лазание по гимна. Стенке произв способом. 3. Ходьба по гимнастическому буму с поворотом обруча вправо-влево.	<b>Игровое</b> «Ходьба с заданиями». «Солнечные зайчики». «У ребят порядок строгий». «Самолеты». «Найди, где спрятано».	1. Прыжок высоты с места (через резиночку). 2. Лазание по гимна. Стенке произв. сп. 3. Метание мешочков с песком вдал пр. и лев. рукой.	<b>Игровое</b> -По весенней дорожке шагают бодрые ножки, -Большие ножки (высоко подним. колена), -Послушные ножки (приставной шаг), -Прыгающие ножки, -Бегущие ножки.
<b>П/ игры</b>	«Пастух и стадо».	Солнечные зайчики. Котенок.	Подбрось-поймай.	Мы веселые ребята. Самолеты.	Скок-поскок		«Такси».	«Жмурки» (бег)
<b>Игры м/п</b>	Ходьба с заданиями	Найди, где спрятано.	Пальчиковая гимнастика (Комплекс №	За весною.	Мы собираемся гулять.	Котенок – шалун.	Ходьба с заданиями	«Звонок» (и.м.п.)



## Апрель

<b>Задачи</b>	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места; замаху руки при метании на дальность; соблюдению дистанции во время движения и перестроения. Учить лазанию по гимнастической стенке. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, ползании на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Повторить перебрасывание мяча друг другу. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой ведущего, с остановкой по сигналу. Бег в медленном темпе 1.5 мин. Перестроение в два звена.				Ходьба и бег по кругу, врассыпную между предметами. Медленный бег 2 мин. Ходьба спиной вперед в чередовании с обычной ходьбой. Перестроение в три звена.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 15 «Веселые туристы»(с султанчиками)				Комплекс № 16 «Мы сильные» (с гантелями)			
<b>№ зан</b>	85-86	87	88-89	90	91-92	93	94-95	97
<b>ОВД</b>	1.Ходьба по наклонному бревну с движениями рук вперед; за голову. 2.Прыжок в высоту с места(через резиночку) 3.Метание мешочков с песком вдаль пр. и лев. рукой.	<b>Игровое</b> -Ходьба и бег между камушков. Поднимаем-ся в гору (по лестнице), -Переходим речку (по буму), -Перепрыгни травку.	1.Лазание по гимн. стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом. 2.Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе. 3.Прыжки через 3-4 кирпичика поочередно через каждый, руки на поясе.	<b>Игровое</b> «Ходьба с заданиями». «Солнечные зайчики». «У ребят порядок строгий». «Ловишки». «Найди, где спрятано»	1.Метание мешочков с песком в обруч, пр. и лев. рукой. 2.Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой. 3.Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием модулей.	<b>Игровое</b> «Бабочки», «Воробушки» «Зайчики», «Лягушки», «Лошадки». «Котенок» «Котенок – шалун», «Веселые бабочки»	1.Прыжки через неподвижную короткую скакалку вперед и назад. 2.Метание шишек в корзину пр. и лев. рукой. 3.Лазание по гимн. стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом вправо.	<b>Игровое</b> Эстафеты: -Донеси не урони (по два мяча), -Передай мяч, -Загони мяч в воротца, -Забрось мяч в корзину.
<b>П/ игры</b>	«Не забегай в круг»	Птички в гнездышках	Эстафета		«Нам не страшен серый волк»		«Зайка серый умывается»	
<b>Игры м/п</b>	Ходьба по шнуру(боком)-упр. Для профилактики плоскостопия.	По мостику на лужок.	Пальчиковая гимнастика	Ходьба парами.	Веселые бабочки.		Красный, желтый, зеленый.	«Молчанка» (и.м.п.) «Подсолнухи»

## Май

<b>Задачи</b>	Продолжать учить лазать по гимнастической стенке, упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании правой и левой рукой на дальность. Развивать умение ползать по скамейке, сохранять равновесие и соблюдать осанку. Воспитывать самостоятельность и уверенность при выполнении движений и в играх.							
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Перестроение в колонну по два, ходьба и бег парами. Игровое упражнение «Найди пару».				Ходьба и бег со сменой ведущего. Ходьба в полуприседе, высоко поднимая колени. Бег в медленном темпе 2 мин. Перестроение в три звена по зрительным ориентирам.			
<b>ОРУ</b>	Комплекс № 17»На солнечной поляне» (с лентами)				Комплекс № 18 «Поиграй-ка, поиграй-ка, наш веселый стадион»(с надувными мячами)			
<b>№ зан</b>	97-98	99	100-101	102	103-104	105	106-107	108
<b>ОВД</b>	1.Ходьба по наклонному бревну со взмахами ленточкой над головой.. 2.Метание мешочков с песком в корзину пр. и лев рукой 3.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	« <b>Игровое</b> По мостику на лужок», «Птички в гнездышках», «Птицы и кошка», «Мышки – норушки», «Веселые бабочки»	1. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. 2.Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине. 3.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.	- <b>Игровое</b> Ниточка – иголочка, -Перелезание через скамейку, -Кто быстрее до мяча, -Пройди по бревнышку, -Чей след дальше (на песке).	1.Метание мешочков вертикальную цель-мишень на стене, пр., лев., рукой.. 2. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с нее. 3.Ходьба по горизонтальному бревну, перешагивая через модули.	<b>Игровое</b> -Через кочки на лужок (ходьба с переступание м), -Через канавки на лужок (с перепрыгиванием) -Через мостик (по скамейке) -Через горку (перелезание через модуль).	1.Прыжок в длину с места в прыжковую яму. 2.Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее. 3.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. -	- <b>Игровое</b> Чей шаг длиннее (шаги от линии), -Чей прыжок длиннее (прыжки на двух ногах от линии) -Чей мяч самый меткий (бросок в верт. цель), -Чьи ноги самые быстрые (добежать до ориентира)
<b>П/ игры</b>	Раз, два, три, ищи»		«Прятки»	Перекасти – поймай!	«Мы веселые ребята»	Чья команда дружнее.	«Мяч через сетку»	«Мешочек» (прыжки)
<b>Игры м/п</b>	Упр. для проф. плоскостопия-ходьба по ободу обруча.		Пальчиковая гимнастика	На поляне.	Фигуры.	На поляне.	Раз, два, три, замри!	«Кубанка»

**Комплексно- тематическое планирование организованной образовательной деятельности, старшая группа**

Старшая группа						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении						
1 неделя" «Наша группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (3-15)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух нога с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«У кого мяч?», «Мышеловка»	Игр.упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки»
2 неделя "Друзья»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх .	ОРУ с мячом (3-19)	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя реками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры»,	Игр.упр. «»Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»
3 неделя "Будем вежливы»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической	ОРУ без предметов (3-22)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на	«удочка»	Игр.упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»

	скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.		
4 неделя "Наши добрые дела»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой (3-25)	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатом между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»	Веселые старты «Шире круг»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – это...» 2 Консультация «Детские игры – классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВДс усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Осень»	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов (3-28)	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»	Игры –эстафеты ( прыжки , бег, катание на самокатах, с мячом)
2 неделя «Грибы»	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой (3-30)	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	« Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»
3 неделя "Овощи»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием	ОРУ с малым мячом (3-33)	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической	«Улочка», «Сбор урожая»	Игр.упр. «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»

	через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; повторить упражнения в прыжках.			скамейке боком приставным шагом.		
4 неделя "Фрукты"	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжител 1 мин.; упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем (3-36)	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»	Игр.упр. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в корзину», «Ловишка-перебежки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе					
Работа с родителями	1 Консультация «Здоровьесберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.						
1 неделя «Наша группа»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом (3-39)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч. Прыжки по прямой ( расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, ( на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»	Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»
2 неделя Домашние птицы	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов (3-42)	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«не оставайся на полу»,	Игр.упр. «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»
3 неделя Дикие животные	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии.	ОРУ с мячом ( 3-44)	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на	«удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!	Спортивный досуг ««Осенний спортивный марафон»



	Развивать выносливость в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.		обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.		
4 неделя "Лесные птицы»	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-4б)	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»	Игр.упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка»,
Работа с воспитателями	1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями					

Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД с усложнением	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.						
1 неделя "Зима"	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем (3-49)	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками, «Сделай фигуру»	Игр. упр. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам. Метание снежков на дальность.
2 неделя Деревья, лес»	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками (3-51)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»	Игр. упр. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос»
3 неделя «Зимние развлечения»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении	ОРУ без предметов (3-53)	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает – не летает»	Игр. упр. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах ледяных.

	устойчивого равновесия		Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.			
4 неделя Новый Год!»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов (3-55)	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»	Игр.упр. «По дорожке» Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду»					
Работа с родителями	1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД ( с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Игрушк и»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубиками (3-59)	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание –броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Ловишки парами», Передвигаться по лыжне
2 неделя "Транс порт»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой (3-61)	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «таксист»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», Скользящий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам.
3 неделя "кварти ра, мебель »	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в	ОРУ на гимнастиче ской скамейке (3-64)	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметами.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через	«Не оставайся на полу»	Игр.упр. «Пробеги –не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка» Игры соревнования.

	ходьбе на лыжах; метание на дальность.			набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны		
4 неделя "обувь, одежда »	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем (3-65)	Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»	Игр.упр. «По местам», С горки» Повороты на лыжах, спуск с горки на санках,
Работа с воспитат елями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» 4 Работа с воспитателями					
Работа с родителя -ми	1 конкурс зимних построек для ДА детей во время прогулок 2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Труд помощни ка воспитат еля»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой (3-68)	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»	Игр.упр. «Точный пас», По дорожке», Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке.
2 неделя «Труд повара, посуда»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом (3-70)	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание-подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры.	«не оставайся на земле»	Игр.упр. «Кто дальше», «Кто быстрее», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность,
3 неделя «Труд врача»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание	ОРУ на гимнастич. Скамейке (3-72)	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с	Веселые соревнования «23 февраля»	«мышеловка»	Игр.упр. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» Метание снежков в цель

	метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.		расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см			
4 неделя «Я и папа»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-73)	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«гуси –лебеди», «третий лишний»	Игр.упр. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки –перебежки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования					
Работа с родителями	1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Я и мама»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом (3-77)	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»	Игр.упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки»
2 неделя «Семья»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета (3-79)	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»	Развлечение: «Девочки ми мальчики» «Ловкие ребята», «Кто быстрее»
3 неделя "Здоровье»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения;	ОРУ с кубиками (3-81)	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической	«Стоп», «Удочка»	Игр.упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу»



	упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.		Равновесие - Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.		
4 неделя «Цветы»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем (3-83)	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу», «Удочка», «кто быстрее соберет ромашку»	Игр.упр. «Прокати – на сбой», «Пробеги на задень», «Наши алые цветки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Пессимизм и здоровье» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Весна»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимн. палкой (3-86)	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Эстафеты, игры
2 неделя «Водичка -водичка»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой (3-88)	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плавает или тонет»- с мячом	Игр.упр. «Пройди не задень», «Догони обруч», Перебрось –поймай». «Кто быстрее до флажка», «кто ушел?»
3 неделя «Аквариум»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в	ОРУ с мячом (3-90)	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Лебедь, рак, и щука», «карусель»	Игр.упр. «Космонавтом стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг»

	ползании и сохранении устойчивого равновесия.					
4 неделя «Песок и камни»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов (3-92)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Птички забавы» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте					
Работа с родителями	1 Кон курс «Рецепт на здоровье» 2 Пака – раскладушка «Умные или счастливые» 3 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Дорожная безопаснос ть»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-94)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?» «Воробышки и автомобиль»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя «Пожарная безопаснос ть»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками (3-96)	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «Помедвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«не оставайся на полу», «Пожарные на учения»	Игр.упр. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка»
3 неделя «Насекомы е»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с	ОБУ с мячом (3-98)	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	«Поймай бабочку»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка»

	мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.		приставным шагом.	голове.		
4 неделя «Мой город»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с обручем (3-100)	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»	Досуг «Мой город» Викторина, игры, эстафеты
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Классики» 2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы» 3 Индивидуальная работа с воспитателями.					
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2 Пака – раскладушка «Безопасность детей на улице» 3 Консультация «Всем без исключения о правилах движения» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I неделя. Традиционная структура занятия	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка с лентами»
I Неделя «Мы - волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)
III неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, в рассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба в рассыпную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»

## ОКТАБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
II неделя. Занятие с элементами аэробики	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место»
III неделя. Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семянный бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимн.скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач»

## НОЯБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвиваю щие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Лазание че- редующим-ся шагом по гимнастической стене, касание ру-кой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасыван ие через сетку)
II неделя. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентами	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
III неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастическ ой скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя при-седания на середине бума, руки вперед	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Попрыгунчик и-воробушки»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастическ ой скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»



## ДЕКАБРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II неделя. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине буму, руки вперед	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Попрыгунчики-воробушки»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»

## ЯНВАРЬ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них	«Попади в обруч»	Ползание попластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)
II неделя. Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»
III неделя. Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание попластунски под шнуром до ориентира (4–5 м)	«Попрыгунчики-воробушки»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега врассыпную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				

ФЕВРАЛЬ									
Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»
II неделя. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III неделя. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
<b>МАРТ</b>									
I неделя. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановки, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой	«Удержи волан на ракетке»
II неделя. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом	«Второй лишний»
III неделя. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, выпоня хлоп под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом	«Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С бадминтонными ракетками	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				

АПРЕЛЬ									
Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть,	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира
					встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)				
II неделя. Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Коршун и наседка»
III неделя. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меня направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Догони свою пару»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»		Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»	

**МАЙ**

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
I неделя. Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
II неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»
III неделя. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату в три приема	«Охотники и звери»
IV неделя. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

## ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

### Программный материал

#### I. Гимнастика.

**1. Построение, перестроения:** в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**2. Ходьба:** обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», врассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

**3. Бег:** обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5x10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

**4. ОРУ:** а) для рук (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) для ног для ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) для туловища (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

**5. ОВД:** а) прыжки: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) ползание, лазание: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, сплезание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) бросание, ловля, метание: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьему», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

#### II. Игры.

Подвижные: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

Спортивные: 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, зная 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры; 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении); 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

**III. Спортивные упражнения (СУ).** Катание на санках (поднимать во время спуска предмет, выполнять игровые упражнения в эстафетах с санками); скольжение по ледяным дорожкам (с разбега присев, стоя на одной ноге, с поворотом), ходьба на лыжах (идти скользящим шагом, проходить расстояние 600 м в среднем темпе, выполнять повороты движения, подниматься на гору и спускаться с нее, участвовать в играх); катание на коньках.

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																											
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май											
	Недели																																											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
Перестроение	+	+			+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+						
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения на равновесие		+	+	+	+	+	+	+	+		+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Прыжки		+	+						+	+	+		+	+	+				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+				
Метание	+			+	+	+	+	+		+	+	+		+		+		+	+					+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Лазание	+		+		+		+			+			+		+	+	+					+	+		+		+	+			+					+				+				
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Спортивные упражнения	+	+	+	+		+						+		+			+										+		+										+	+	+			
Спорт. игры												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																			



## 2.3 Формы, способы, методы организации реализации программы

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

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

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

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

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое 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:

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

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закалывающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. 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.

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.

<b>Формы занятий</b>	<b>Задачи занятия</b>	<b>Особенности построения занятия</b>
<b>Традиционный тип</b>	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
<b>Смешанного характера</b>	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
<b>Вариативного характера</b>	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
<b>Занятие тренировочного типа</b>	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
<b>Игровое занятие</b>	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

<b>Сюжетно-игровое занятие</b>	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
<b>Занятие использованием тренажеров спортивных комплексов</b>	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья и др.
<b>Занятия ритмической гимнастикой</b>	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
<b>Занятие по интересам</b>	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
<b>Тематическое занятие</b>	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
<b>Занятие комплексного характера</b>	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
<b>Контрольно-проверочное занятие</b>	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
<b>Занятие «Забочусь о своем здоровье»</b>	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

<b>Занятие-соревнование</b>	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.
-----------------------------	---	--

**Модель физкультурно-оздоровительной деятельности  
в дошкольном учреждении  
«Детский сад № 102 комбинированного вида»**

Формы организации	Старший возраст
-------------------	-----------------

1. *Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности  
детского сада*

	4-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	8-10 минут еж-но
1.2 Физкультминутки	еж-но
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Еж-но 15-20 минут
1.4 Закаливание:	
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна
- обливание	Ежедневно после дневного сна
- босохождение	Ежедневно после дневного сна
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна
2. <i>Учебные физкультурные занятия</i>	
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 25-30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 25-30 минут
2.3 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 25-30 минут
3. <i>Активный отдых</i>	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
3.2 Спортивные праздники	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал
4. <i>Совместная деятельность с семьей</i>	
4.1 Веселые старты	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально

**2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.**

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- Развивающие занятия «Театра физического воспитания дошкольников» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.
- Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.
- Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
- Раздельные физкультурные занятия для мальчиков и девочек.
- Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные-игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

## **2.5 Особенности психолого-педагогической работы**

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

### **Пятый год жизни**

#### **1. Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в

горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

## **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

## **4. Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

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

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

## **Шестой год жизни**

**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.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 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 (3—4 м). 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 предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 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 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 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 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

## **Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные 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 (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

## **Спортивные упражнения**

**Катание на санках** с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

### **Подвижные игры**

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.

**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

### **Упражнения для развития физических качеств**

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

**Упражнения на развитие быстроты реакции:** бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

**Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения:** бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

### **Игры на развитие быстроты**

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

### **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

### **Подвижные игры**

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».



## **Упражнения для развития силы**

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

## **Упражнения и игры для развития выносливости**

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

**Подвижные игры:** «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

## **Упражнения для развития гибкости**

### **Для рук и плечевого пояса**

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

### **Для туловища**

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо — влево — вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

### **Для ног**

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

## **Игры и упражнения для развития ловкости**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

## **Упражнения с фитболами**

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

## **Подвижные игры**

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево — вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

## **Седьмой год жизни**

### **Основные движения**

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

скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Бег.** 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, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 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 170—180 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, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** 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 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Ползание, лазание.** 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. Влезть 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 (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

**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. Балansirовать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** 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.

### **Общеразвивающие упражнения**

**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. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**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 2—3 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 вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**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, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 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. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на коньках.** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Катание на санках.** Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кеглю, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

### **Подвижные игры**

**Игры с бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### **Элементы спортивных игр**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

### **Упражнения для развития физических качеств**

#### **Упражнения и игры для развития быстроты движений**

#### **Упражнения на развитие быстроты реакции**

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

#### **Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения**

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

#### **Игры на развитие быстроты**

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

### ***Игры со сменой темпа движений***

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

### ***Игры с максимально быстрыми движениями***

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

### ***Игры на развитие внутреннего торможения***

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

***Игры-эстафеты на развитие запаздывающего торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)***

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

### ***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

*Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)*

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

### ***Парные упражнения***

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

### ***Подвижные игры***

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

### ***Упражнения для развития силы***

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»*

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

*Упражнения на велотренажере*

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

### **Упражнения и игры для развития выносливости**

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

### *Подвижные игры*

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада), «Тренировка летчиков».

### **Упражнения для развития гибкости**

#### *Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

#### *Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

#### *Для ног*

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

### **Упражнения и игры для развития ловкости**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

#### *Упражнения с предметами*

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногами.

#### *Упражнения с футболами*

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накатывание на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «коконт»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

### *Подвижные игры*

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

#### *Минимальные результаты*

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

## **2.6 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

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

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию.

Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы: Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств, такие как «Растим детей здоровыми», «Узелки на память» и т.д, предлагаются рецепты витаминных чаев, коктейлей для приготовления и использования в домашних условиях; предлагаются комплексы упражнений, тесты.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Нетрадиционные формы (брейн-ринг, круглый стол и др.) Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

## **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

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

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

### **1. Взаимодействие с медицинским персоналом:**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

- **2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями.** Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

- Проводя работу по **формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ**, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

### **2. Взаимодействие с воспитателями:**

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Так я:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожаю различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

- разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель –



молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомяю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка.

Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **3. Взаимодействие с музыкальным руководителем:**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение

физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

**Очень важно помнить, что:**

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

**Модель взаимодействия инструктора по физической культуре:**

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

**В заключении можно сделать вывод:**

- положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

### **III. Организационный раздел.**

#### **3.1 Особенности образовательной деятельности.**

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. В соответствии с общеобразовательной программой ГБДОУ «Детский сад №102», а также санитарных правил направленная образовательная деятельность организуется в течение 38 учебных недель (с 01.09.по 31.05).

По действующему СанПиН (2.4.1.3049-13) занятия по физической культуре проводятся:

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 6 лет до 7 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из них на улице).

**Расписание занятий по физической культуре на 2018-2019 учебный год  
ГБДОУ «Детский сад №102 комбинированного вида»**

ПОНЕДЕЛЬНИК			ВТОРНИК			ЧЕТВЕРГ			ПЯТНИЦА		
время	кол-во мин.	группа	время	кол-во мин.	группа	время	кол-во мин.	группа	время	кол-во мин.	группа
9.00-9.30	30	№10(под реч)	9.00-9.25	25	№9(ст) реч				9.00-9.25	25	№9(ст) реч
			10.35-10.55	20	№8(сред реч)	10.10-10.40	30	№10(под реч)	9.25-9.45	20	№8(сред реч)
11.10-11.40	20	№8(сп/ст улица)									
11.40-12.00	25	№9(ст/п) улица	11.10-11.40	30	№10(подг) улица						

### 3.2 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

#### Перспективный план досугов и развлечений для старшей логопедической группы на 2019-2020 учебный год

ГБДОУ «Детский сад №102 комбинированного вида»

Дата проведения	Название мероприятия	Участники
	Сентябрь Туристический слет	Все группы
	Октябрь Физкультурный досуг «Спасибо зарядке».	Все группы логопед.
	Ноябрь «В гости к зайке» /физкультурный досуг/ «Веселые старты»	Средняя группа Старшие, подготовительная
	Декабрь Турнир спортивных эстафет.	Все группы
	Январь День здоровья «Правила пожарной безопасности»	Все группы
	Февраль Зимний туристический поход /день здоровья/ «Весёлые старты» /ко Дню Защитников Отечества/	
	Март Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья»	
	Апрель «Зов джунглей» /физкультурное развлечение/	
	Май Весенний туристический поход /день здоровья/ Малые Олимпийские игры /летние/	

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения,

физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

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

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
  - Скамейки – 6 шт.
  - Гимнастические стенки – 4 шт.
  - Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.
  - Флажки разноцветные – 60 шт.
  - Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
  - Мячи-фитболы для гимнастики – 15 шт.
  - Скакалки-20 шт.
  - Гантели металлические - 20 шт.
  - Сухой бассейн для зала с комплектом шаров – 1 шт.
  - Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
  - Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.
  - Гимн. набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
  - Обруч пластмассовый диам. 55 см – 20 шт.
  - Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -3 шт.
- Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; - 1 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 2 шт.
  - Дуга для подлезания (разной высоты) – 6 шт.
  - Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.

### 3.4 Программно-методическое обеспечение.

1. **Алябьева Е.А.**, Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2014. -144 с. – (Растим детей здоровыми).
2. **Волошина Л. Н., Гавришова Е.В., Елецкая. Н. М., Курилова Т.В.** Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград: Учитель, 2013.-141 с.
3. **Воронова Е.К.**, Формирование двигательной активности детей 5-7лет: игры-эстафеты / Волгоград : Учитель,2012.-127с.
4. **Верхозина Л.Г., Заикина. Л.А.**, Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации /авт.-сост. - Волгоград: Учитель, 2013.-126 с.
5. **Кандава Т.И., Семкова О.А, Уварова О.В.** Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями / Волгоград : Учитель, 2015.-143с.
6. **Кириллова Ю.А** «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет». - Методическое пособие, Издательство: Детство-Пресс Год:2005 Страниц: 240
7. **Кириллова Ю.А.** «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3 до 7 лет».- Изд-во «Детство-Пресс», 2013, 128 с.

7. **Кириллова Ю. А.**, Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.-80 с.
8. **Кучма И. И.** Олимпийские игры в детском саду. / - Волгоград: ИТД «Корифей». -96 с.
9. **Литвинова О.М.**, Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 492 с.
10. **Микляева Н.В.**, Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. Методическое пособие / - М.: УЦ «Перспектива», 2011. -152с.
11. **Нищева Н.В.** «Планирование коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с ТНР (ОНР) и рабочая программа учителя – логопеда». – Спб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.
12. **Нищева Н.В.** «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР» – Спб.: Изд-во «Детство-Пресс», 2007. – 134 с.
8. **Овчинникова Т.С.** «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой». М.: Изд-во «Каро», 267 с.
9. **Подольская Е.И.**, Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок/ - Волгоград: Учитель, 2014. -207с.
10. **Подольская Е.И.**, Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / – Волгоград: Учитель, 2009. -174с.
11. **Сидорова Т.Б.**, Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа / - Волгоград : Учитель, 2011.-169 с.
12. **Соломенникова Н. М., Машина Т. Н.**, Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий / - Волгоград: Учитель, 2013. -159с
13. **Токаева, Т.Э.**, Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет / - Волгоград : Учитель, 2014.-126 с.
14. **Филиппова С. О.**, Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред.- СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС»
15. **Хацкалева Г.А.**, Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2013.-128 с.
16. **Харченко Т.Е.**, Спортивные праздники в детском саду. М.: -ТЦ Сфера, 2013. -128с. (Растим детей здоровыми).