

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛАДКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

Принята:
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 22 августа 2022г

Утверждена:
приказом от 22.08.2022г № 36-д
заведующий МКДОУ «Сладковский
детский сад «Ромашка»
Е. В. Кайгородова

Рабочая программа
Образовательной деятельности дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)
По реализации образовательной области «Физическое развитие»
Образовательной программы дошкольного образования

Составил: инструктор по физической культуре
Хворова Людмила Анатольевна

с. Сладковское,
2022 год

Содержание

Обязательная часть программы

Глава 1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цели и задачи реализации программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы
- 1.4. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.
- 1.5. Планируемые результаты.

Глава 2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»
 - 2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе
 - 2.1.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в средней группе
 - 2.1.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе
 - 2.1.4. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе
- 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей.
- 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик
- 2.4. Способы и направления детской инициативы
- 2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Глава 3. Организационный раздел

- 3.1. Материально-технические условия реализации программы
- 3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания
- 3.3. Распорядок и режим дня
- 3.4. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий
- 3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений

Глава 1. Целевой раздел

- 1.3. Пояснительная записка.
- 1.4. Цели и задачи реализации программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы
- 1.4. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста.
- 1.5. Планируемые результаты

Глава 2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы
- 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы, с учетом возрастных и индивидуальных

особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей.

2.3. Способы и направления детской инициативы

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Глава 3. Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

3.3. Распорядок и режим дня

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Глава 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) в ходе реализации образовательной области «Физическое развитие» образовательной программы дошкольного образования МКДОУ «Сладковский детский сад «Ромашка»» на учебный год (Далее - Программа) направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие; обеспечивающая 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; предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения; направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

Программа спроектирована с учётом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения Примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», (под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой). За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду».

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения «Сладковский детский сад «Алёнка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей» разработана в соответствии с ФГОС (далее программа) и является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности в определенном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

В основе разработки программы:

- > Федеральный закон от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г.
- > Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155)
- > СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2)
- > СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 09.2020 г. № 28).
- > Устав МКДОУ
- > Основная образовательная программа МКДОУ;
- > Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в

стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основа правильной осанки. Большое значение имеют средства закаливания для профилактики заболеваний.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается содержание и организация физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.

1.1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, обеспечение полноценного физического развития и физической подготовленности воспитанников

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамические паузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ежедневные прогулки на воздухе, включая подвижные и спортивные игры;
- гимнастика после сна;
- самостоятельные занятия детей;

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный зал для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Таким образом, *решение программных задач* осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;

- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей;
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.
- принцип научности - подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип активности и сознательности - участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на 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 чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Основными участниками образовательных отношений являются дети, педагоги, родители (законные представители).

1.4. Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Особенности развития детей четвертого года жизни

Каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. Свои особенности и у детей 4 года жизни. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. В 3 года рост мальчиков равен 92,7 см, а девочек 91,6 см, соответственно в 4 года - 99,3 см и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей в 4 года жизни находится в определённой зависимости с основными видами движений - прыжками, бегом, метанием, равновесием. Прибавка в весе в среднем составляет 1,5 - 2 кг, в 3 года мальчики весят 14,6 кг, девочки 14,1 кг. К 4 годам отношение изменяется, соответственно составляет 16,1 и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года это величина составляет мальчики 52,6 см и девочки 52 см, в 4 года - 53,9 см и 53,2 см. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Продолжать развивать разнообразные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазанье и равновесие. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Особенности развития детей пятого года жизни

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и предыдущий год. Прибавка в росте составляет 5-7 см, масса тела 1,5-2 кг. При нормальной двигательной активности рост усиливается. Скелет ребенка дошкольника отличается гибкостью, т.к. процесс окостенения еще незакончен. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки, поэтому используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Движения детей в естественных условиях должны быть достаточно разнообразными. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные, потом мелкие. Дети овладевают жизненно важными навыками и умениями, физическими качествами: ловкостью, силой, быстротой, выносливостью и т.д.

Особенности развития детей шестого года жизни

Возраст 5-6 лет - период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см, тогда как в возрасте 4-5 лет - всего лишь 4-5 см. У ребенка 5-6 лет заметно проявляется активность щитовидной железы. Гормоны щитовидной железы стимулируют подвижность ребенка, что в свою очередь усиливает процессы расходования питательных веществ, их сгорания. Поэтому дошкольники вообще худощавее, чем дети более ранних возрастов. Интенсивно протекает окостенение скелета, прежде всего таких его частей, как запястье и фаланги пальцев, руки, плечо, лучевая и подвздошная кости, стопа, предплюсна, фаланги пальцев ноги. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен. Между 5 и 7 годами с усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у ребенка совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

Особенности развития детей седьмого года жизни

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте

дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие мелкой и крупной мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шести-семи летние значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменяя. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Демографическая ситуация региона и климатические условия

Образовательная программа создана с опорой на лучшие традиции российского дошкольного образования, что нашло свое отражение в содержании основных направлений (областей) развития детей, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, а также с учетом климатических, демографических условий, национально-культурных традиций народов Среднего Урала.

Демографическая ситуация

При организации образовательного процесса учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями. Как хорошо известно, любая национальная культура - это, прежде всего, культура рода, семьи, в которой вырос ребенок. Поэтому, его не нужно «приобщать» к ней, он уже находится внутри этой культуры. (Л.Г.Богославец О.И. Давыдова, А.А.Майер.) Учитывая это, взрослые с уважением относятся к детям, разговаривающим на родном для них языке, внимательно прислушиваются к пожеланиям друг-друга (педагоги и родители из семей другой этнической принадлежности).

С учетом особенностей демографической ситуации в Свердловской области могут определяться формы, средства образовательной деятельности как в режимных моментах, так и в непосредственно образовательной деятельности с детьми, организации развивающей пространственно-предметной среды. .

Урал рубежа XX-XXI веков - уникальный этнический и социокультурный регион, в котором проживают представители более 100 национальностей (коренных и мигрантов эпохи первой волны русской колонизации, петровского заселения, столыпинских реформ, периода революции и гражданской войны, сталинской коллективизации, ударныхстроек, репрессии, беженцев из стран бывшего СССР и настоящего СНГ и др.).

Национальный состав населения Свердловской области разнообразен. В нее входят: русские - 85,74%, татары - 3,35%, башкиры - 0,73%, марийцы - 0,55%, удмурты - 0,32%, чувашаи - 0,19%, мордва - 0,15%, украинцы - 0,83%, немцы - 0,35%, азербайджанцы - 0,33%, белорусы - 0,27%, армяне - 0,27%, таджики - 0,26%, узбеки - 0,22%, киргизы - 0,15%, казахи - 0,10%, и др. народы.

Климатические условия

С учетом особенностей климата, природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения может определяться проведение оздоровительных мероприятий процедур, организация режимных моментов.

Природно-климатические условия Среднего Урала сложны и многообразны.

Достаточно длинный весенний и осенний периоды. Предусматривается ознакомление детей с природно-климатическими условиями и особенностями Свердловской области, воспитание любви к родной природе.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1) холодный период - образовательный: (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и осуществляется планирование непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах работы;

2) летний период - оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность.

Национально-культурные традиции

Многонациональность. Многоконфессиональность. Наличие поселений малых коренных народов. Сильные православные традиции. Влияние региональных памятников истории и культуры. Традиции коренных народов. Культура народов региона (национальные языки, обычаи и традиции). Исторически сложившиеся народы Среднего Урала - русские, удмурты, манси, татары, башкиры, марийцы, чуваша. С учетом национально-культурных традиций осуществляется отбор произведений национальных (местных) писателей, поэтов, композиторов, художников, образцов национального (местного) фольклора, народных художественных промыслов при ознакомлении детей с искусством, народных игр, средств оздоровления.

Дети приобщаются к национально-культурным традициям через пословицы и поговорки, загадки, песни, сказы и сказки, игры, декоративно-прикладное искусство.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

В качестве итогового результата освоения образовательной области «Физическое развитие» в качестве целевого ориентира представлен следующий портрет ребенка: физически развитый, овладевший основными культурно - гигиеническими навыками; у него сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности; может самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.

В примерной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» результаты освоения образовательных задач по образовательной области «Физическое развитие» по каждой возрастной группе определены следующие показатели:

	Младшая группа (3 -4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
О чем узнают дети	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся со спортивными упражнениями: учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы построений.</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом. Одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях. Дети узнают новые подвижные игры,</p>	<p>Дети узнают новые Порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча».</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, 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, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

		<p>игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия ведущих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>	<p>Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	
<p>Что осваивают дети</p>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег сменной темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами. Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание, перелезание и пролезание через</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения: исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энергичный толчок и вынос маховой ноги вперед-вверх; в лазании — чередующийся шаг при подъеме гимнастическую стенку одноименным способом.</p>	<p>Порядковые упражнения: Порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме</p>

	<p>предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения. Подвижные игры. Основные правила игр. По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения: - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; - сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская головы; - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенкестремянке; - лазать по гимнастической стенке приставным шагом.</p>	<p>Подвижные игры: правила; функции водящего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; - сохранять исходное положение; - четко выполнять повороты в стороны; - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); - сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; - энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек.</p>	<p>скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - организованно строиться и сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; - сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; -</p>	<p>и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; - выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; - выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; - сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; - сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; - отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцо и другие); - энергично подтягиваться на скамейке различными способами.</p>
--	---	--	---	---

			Самостоятельно проводить подвижные игры. - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.	Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; -организовать Игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.
Планируемые результаты освоения программы	Физически развитый, Овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм	- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет Хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения.	- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа(персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих

их ошибки, нарушения правил в играх. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила. - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Способен творчески составлять 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.

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

Рассматривая образовательные задачи физического развития у детей дошкольного возраста в процессе образовательной деятельности происходит формирование физических качеств, которые определяют такие характеристики: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. За основу взята цветовая схема оценивания. Мониторинг позволяет оценить физические качества и освоение детьми основных движений. Результаты проведения мониторинга представляются в таблицах.

Таблица 1. Оценка физической подготовленности

Физическая подготовленность	Оценка техники (степень выполнения движений)	не сформированы	в стадии формирования	сформированы
	Оценка количественных показателей физических качеств	Низкий уровень Качества не достигают возрастной нормы	Средний уровень Качества развиты на уровне возрастной нормы	Высокий уровень Качества развиты выше возрастной нормы

Таблица 4. Овладение основными движениями

Возрастная группа средняя

п\п		Ходит и бегают легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).		энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед		отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая)		выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры		Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы		Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу		Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны		Итого		
			с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	
1																			
2																			
3																			

Таблица 5. Овладение основными движениями

Возрастная группа старшая

п\п		Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп	Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа		Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом		отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед		Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости		Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции		самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.		Итого		
			с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	
1																			
2																			
3																			

Таблица 6. Овладение основными движениями

Подготовительная группа

п\п		Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)		Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции		Следит за правильной осанкой		Может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 23 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения		Самостоятельно организывает подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения		Итого	
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1																	
2																	
3																	

Измерение физических качеств происходит на каждом возрастном этапе согласно возрастным особенностям детей. В приложении 1. к рабочей программе представлен методический материал к проведению контроля физического состояния детей дошкольного возраста.

Глава 2. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Педагог способствует развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Он рассказывает детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогает детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Создает возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Педагог уделяет специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении педагоги организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного ненаносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Принципы физического развития

Дидактические	Специальные	Гигиенические
Систематичность и последовательность Развивающее обучение Доступность Воспитывающее обучение Учет индивидуальных и возрастных особенностей Сознательность и активность ребенка Наглядность	Непрерывность Последовательность наращивания тренирующих воздействий Цикличность	Сбалансированность нагрузок Рациональность чередования деятельности и отдыха Возрастная адекватность Оздоровительная направленность всего образовательного процесса Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Методы физического развития

Наглядный	Словесный	Практический
Наглядно-зрительные приемы: - показ физических упражнений - использование наглядных пособий - имитация - зрительные ориентиры Наглядно-слуховые приемы: - музыка - песни Тактильно-мышечные приемы: - непосредственная помощь воспитателя	Объяснения, пояснения, указания Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Образный сюжетный рассказ, беседа Словесная инструкция	Повторение упражнений без изменения и с изменениями Проведение упражнений в игровой форме; Проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

- Двигательная активность, занятия физкультурой
- Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)
- Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Модель двигательного режима в ДОУ

Форма двигательной деятельности	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, 3-5 минут в младшей и средней группах; 5-7 минут в старшей и подготовительной группах
Занятия по физической культуре	Три раза в неделю с длительностью 15 минут в младшей группе; 20 минут в средней группе; 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной группе.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю, с той же длительностью, что и физкультурные занятия.
Двигательные паузы в перерыве между занятиями	После каждого занятия 7-10 минут
Физкультминутка	Ежедневно во время занятий, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 минут.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, длительность 20-25 минут.
Дифференцированные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной и вечерней прогулки, длительность 12-15 мин.
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки 3-7 минут.
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами	2-3 раза в неделю группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5-7 мин. в старшем дошкольном возрасте.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин.
Индивидуальная коррекционная работа	Ежедневно утром и вечером от 5 до 10 минут
Спортивные игры	Ежедневно элементы игр на прогулке
Физкультурный досуг	1 -2 раза в месяц от 15 до 40 минут в зависимости от возраста.
Физкультурные праздники, спартакиады на открытом воздухе	2 раза в год 30-50 минут

Использование здоровьесберегающих технологий.

направленных на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников

Медико-профилактические	Физкультурно-оздоровительные
организация и контроль питания детей физического развития дошкольников закаливание организация профилактических мероприятий организация мониторинга здоровья дошкольников организация обеспечения требований СанПиНов организация здоровьесберегающей среды	развитие физических качеств, двигательной активности становление физической культуры детей дыхательная гимнастика массаж и самомассаж профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки воспитание привычки к повседневной физической активности и

Виды здоровьесберегающих технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
стретчинг ритмопластика динамические паузы подвижные и спортивные игры релаксация, различные гимнастики	физкультурные занятия проблемно-игровые занятия коммуникативные игры занятия из серии «Здоровье» самомассаж	арттерапия технологии музыкального воздействия сказкотерапия цветотерапия психогимнастика фонетическая ритмика

Направление медико-профилактических и физкультурно-оздоровительных технологий

Психологическая безопасность	Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса
Комфортная организация режимных моментов Оптимальный двигательный режим Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми Целесообразность в применении приемов и методов Использование приемов релаксации в режиме дня	Учет гигиенических требований Создание условий для оздоровительных режимов Бережное отношение к нервной системе ребенка Учет индивидуальных особенностей и интересов детей Предоставление ребенку свободы выбора Создание условий для самореализации Ориентация на зону ближайшего развития

Структура комплекса оздоровительных мероприятий

Учреждение реализует комплексную систему оздоровительной работы с детьми с учетом состояния каждого ребенка, воспитание экологической и валеологической культуры начинается с раннего возраста.

№/п	Организация оздоровительной деятельности	сроки	ответственные
	<i>В организованной деятельности</i>		
1	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор ФИЗО
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор ФИЗО
3	Локальная гимнастика для глаз, кистей рук.	Ежедневно	Педагоги
4	Подвижные перерывы между занятиями.	Ежедневно	Педагоги
5	Смена позы во время занятий.	Ежедневно	Педагоги

6	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор ФИЗО
7	Музыкальные праздники и развлечения	1 раз в месяц	Муз.руководитель
8	День здоровья	По плану	Инструктор ФИЗО
<i>Режимные моменты</i>			
1	Корректирующая гимнастика	Ежедневно	Инструктор ФИЗО
2	Полоскание горла настоем трав	Ежедневно	Воспитатели
3	Чесочно-луковая и сосново-еловая ароматизация	По плану	Медсестра
4	Закаливающие процедуры.	Ежедневно	Медсестра
5	Тактильный и точечный массаж, дорожка здоровья. Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
6	Профилактические оздоровительные процедуры: экстракт элеутерококка, оксолиновая мазь	По плану	Медсестра
7	Минутки здоровья	По плану	Воспитатели
8	Упражнения на релаксацию	Ежедневно	Воспитатели
9	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно	Воспитатели
10	Проветривание, влажная уборка.	Ежедневно	Младшие воспитатели
11	Облегченная одежда и удобная обувь.	Ежедневно	Воспитатели
12	Чередование труда и отдыха.	Ежедневно	Воспитатели
13	Обеспечение полноценного дневного сна.	Ежедневно	Воспитатели
14	Бодрящая гимнастика после сна.	Ежедневно	Воспитатели
15	Музыкотерапия и музыкально-ритмические движения	По плану	Воспитатели
16	Дифференцированный подход к часто болеющим детям.	Ежедневно	Педагоги
17	Соблюдение продолжительности и частоты прогулки.	Ежедневно	Воспитатели
18	Подвижные игры разной степени интенсивности.	Ежедневно	Воспитатели

Формы, способы, методы и средства реализации Программы
с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников __ОО «Физическое развитие»

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
Образовательная деятельность (ОД)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
Методы и формы развития социально коммуникативных способностей детей			

<p>Непосредственно образовательная деятельность по физическому воспитанию: -сюжетно-игровые; Тематические; -классические. Подвижная игра большой, малой подвижности. Сюжетный комплекс. Подражательный комплекс. Комплекс с предметами. Физкультурные минутки. Динамические паузы. Тематические физкультурные занятия. Игровые (подводящие упражнения)</p>	<p>Индивидуальная работа воспитателя. Утренняя гимнастика: -игровая Музыкально-ритмическая. Подражательные движения. Игровые (подводящие упражнения) Дидактические игры. <i>Прогулка</i> Подвижная игра большой, малой подвижности. Индивидуальная работа. Подражательные движения. <i>Вечер, вторая прогулка</i> Бодрящая гимнастика после дневного сна</p>	<p>Подражательные движения Игровые упражнения</p>	<p>Беседа. Консультация. Совместные игры. Физкультурный досуг. Консультативные встречи. Интерактивное общение.</p>
--	--	---	--

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 наносящем 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.).

2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Содержание образовательной области в разделе „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

- Физическая культура:

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

- Подвижные игры:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве

Сентябрь

Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. группироваться при лазании под шнур.			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ходьба в колонне по одному. Построение в круг.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	Без предметов	Без предметов.	С погремушкой.	С кубиками
2-я часть: Основные виды движений	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см).	Катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед.	Ползание с опорой на ладони и колени	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Догони мяч»	"Догони мяч"	«Добеги до погремушки»	«Найди свой домик» «Доползи до кубика»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба по дорожке в заданном направлении, бег по кругу. П/И «Догони мяч», «Солнышко и дождик»; И/У «Через ручеек»	Удерживание равновесия, метание в корзину. И/У «По тропинке», «Целься вернее». П/И «Птички в гнездышках сидят»	Прокатывание и ловля обруча, бег парами. И/У «Прокати обруч», «Принеси игрушку». П/И «Такси».	Ходьба и бег, движения рук (вращение, разведение в стороны). И/У «Перешагни через палку», «прыгни через шнур». П/И «Самолеты»

Октябрь

Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, Ходьба и бег по кругу. в рассыпную, по всему залу.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>На стульях</i>	<i>С мячом</i>	<i>На стульчиках</i>
2-я часть: Основные виды движений	Равновесие "Пойдем по мостику". Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, двумя ногами	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между обручами	1. Прокатывание мячей в прямом направлении. 2. Ползание между предметами, не задевая их.	1. Лазание под шнур 2. Ходьба и бег между предметами

Подвижные игры	«Догони мяч».	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба с перешагиванием, лазание по гимнастическую стенку. И/У «Обезьянки», «С кочки на кочку». П/И «Лошадки»	Ходьба на носочках, бег. И/У «Кто тише», «По коридору». П/И «Мыши и кот»	Ходьба и бег, подлезание под шнур. П/И «Наседка и цыплята», «Поезд». И/У «Найди свой домик».	Ловля, бросание мяча. Прыжки. И/У «Поймай мяч», «Дотронься до мяча». П/И «Птички летают»

Ноябрь

Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. прыжках из обруча в обруч, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Мышки!" - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: "Бабочки!" - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом;			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>С ленточками</i>	<i>С обручем</i>	<i>Без предметов</i>	<i>С флажками</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба в умеренном темпе по одной доске, затем по второй, (на полу)балансируя руками для поддержания равновесия. 2. Прыжки на двух ногах передвигаются к зайчику (расстояние 3-4 м).	1. Прыжки из обруча в обруч диаметром 30-40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке "кочки". 2. Прокатывание мячей	1. прокати не задень 2. проползи, не задень	1. Ползание по доске 2. Ходьба на равновесие
Подвижные игры	"Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой"	"По ровненькой дорожке"	"Поймай комара".
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, метание мешочков в даль. И/У «Принеси флажок», «Кто дальше бросит». П/И «Лохматый пес».	Ходьба с перешагиванием по дорожке, скатывние мяча. И/У «Скати мяч», «По трудной дорожке». П/И «Конники».	Ходьба, бег парами. Метание мешочков в круг. И/У «Попади в круг», «Через ручеек». П/И «Трамвай».	Ходьба на носочках, бросание и ловля мяча. И/У «Подбрось повыше», «Через ручеек». П/И «Воробушки и кот»

Декабрь

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>С кубиками</i>	<i>С мячом</i>	<i>С кубиками</i>	<i>На стульчиках</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками, руки свободно балансируют 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей друг другу через ворота.	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание под дугу "Проползи - не задень" (высота 50 см).	1. Ползание. Игровое упражнение "Жучки на бревнышке". 2. Равновесие. "Пройдем по мостику".
Подвижные игры	"Коршун и птенчики"	"Найди свой домик"	«Найдем лягушонка»	«Птица и птенчики».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба, приседание, прыжки. И/У « По снежному мостику», «С кочки на кочку». П/И «По ровненькой дорожке», «Поезд»	Ходьба по дорожке со сменой направляющего, бег. И/У «Разбегись прокатись». «Найди свой домик», «Снежинки и ветер».	Ходьба с колжением, метание снежков в цель. И/У «Санный круг», «Стенка -мишень». П/И «Зима пришла».	Ходьба на четвереньках, метание. П/И «Берегись заморожу», «Лиса в курятнике». И/У «Белые медведи», «Снайперы».

Январь

Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола.			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" - дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>С платочком</i>	<i>С обручем</i>	<i>С кубиком.</i>	<i>Без предметов</i>

2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие "Пройди - не упади". 2. Прыжки "Из ямки в ямку".	1. Прыжки на двух ногах между предметами 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. Ходьба по - медвежьи 2. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доскам- "тропинкам", свободно балансируя руками.
Подвижные игры	"Коршун и цыплята»	"Птица и птенчики"	"Найди свой цвет"	"Лохматый пес"
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба змейкой друг за другом. Подпрыгивание с хлопками. И/У «Санная путаница», «Попрыгунчик». П/И «Зайка серенький умывается».	Ходьба по дорожке с перешагиванием через Снежные кучки. И/У «Парное катание», «Кто дальше бросит». П/И «Снежиночки- пушиночки».	Ходьба по дорожке друг за другом со сменой направляющего, прокатывание. И/У «Снежный ком», «Оленьи упряжки». П/И «Зайцы и волк».	Ходьба змейкой, на четвереньках, бег. И/У «Снайперы», «Веселые тройки». П/И «Белые медведи».

Февраль

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.			
1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, ходьба - примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений. Ходьба мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: "Лошадки!" - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>С кольцом</i>	<i>С кубиками</i>	<i>С мячом</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие. "Перешагни - не наступи". 2. Прыжки. "С пенка на пенек".	1. Прокатывание мяча "Ловко и быстро!". 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Бросание мяча об пол 2. Бросание мяча через шнур	1. Лазание под дугу в группировке "Под дугу". 2. Пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	"Воробышки в гнездышках»	"Воробышки и кот"	"Лягушки" (прыжки).
Игровой час (третье физкультурное)	Ходьба и бег между предметами. П/И «Лиса в курятнике», «Воробушки и	Бросание и ловля мяча. И/У «Принеси флажок», «Брось через веревку».	ходьба, бег, подлезание под шнур. прыжки. И/У «С кочки на кочку», «По	Ходьба и бег со сменой направляющего. И/У «Пройди не сбей», «По

занятие)	автомобиль».	П/И «Скворцы».	коридорчику». И «Кошка и мышки».	трудной дорожке». П/И «Лохматый пес»
----------	--------------	----------------	----------------------------------	--------------------------------------

Март

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.			
1-я часть: вводная	Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>С кубиком.</i>	<i>С флажками</i>	<i>С мячом</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. "Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки между предметами "змейкой", продвигаясь вперед на двух ногах.	1. Прыжки "Через канавку". 2. Катание мячей друг другу "Точно в руки". Катание мячей друг другу "Точно в руки".	1. Бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке).	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков) - медвежата 2. Ходьба по гимнастической скамейке
Подвижные игры	"Кролики"	«Найди свой цвет»	«Серый зайка умывается»	"Автомобили"
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Чередование бега и ходьбы в колонне, скатывание мяча. И/У «Скати с горочки». П/И «Поезд», «Лохматый пес».	Ходьба и бег между обручами. Ползание через обруч. И/У «Принеси флажок», «Проползи через обруч». П/И «Такси»	Ходьба и бег в заданном направлении. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. И/У «Через ручеек», «С кочки на кочку». П/И «Из кружка в кружок».	Ходьба по дорожке на носочках, бег, прыжки. И/У «Дотронься до мяча», «Поймай комара». П/И «Зайцы и волк».

Апрель

Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.			
1-я часть: вводная	Ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега. Ходьба на носках. В полупреседе.			
№ недели	1	2	3	4

ОРУ	<i>на скамейке с кубиком</i>	<i>Со шнуром</i>	<i>Без предметов</i>	<i>С колечком</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см) 2. Прыжки на двух ногах из "канавки" в "канавку"	1. Прыжки из кружка в кружок, разложены в произвольном порядке. 2. Прокатывание мяча друг другу.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке медвежата	1. Ползание "Проползи - не задень". 2. Равновесие "По мостику"..
Подвижные игры	«Тишина»	"По ровненькой дорожке"	"Мы топаем ногами"	"Огуречик»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег в колонне по одному, прыжки на двух ногах на месте с поворотом, бросание мяча.. И/У «Повернись вокруг себя», «Брось через веревочку». П/И «Наседка и цыплята»	Ходьба бег, прыжки с продвижением вперед, бросание мяча. И/У «Допрыгни до линии», «Брось дальше». П/И «Кролики и сторож»	Ходьба и бег по дорожке с перепрыгиванием через предметы, бег по кругу. И/У «По трудной дорожке». П/И «Догони меня», «Где звенит колокольчик»	Прыжки с хлопками, лазанье по наклонной доске. И/У «Влезь на горочку», «Поймай комара». П/И «Лягушки».

Май

Задачи	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Упражнять в лазании по наклонной лесенке;			
1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с кольцом</i>	<i>с мячом</i>	<i>с флажками.</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке	1. Спрыгивание со скамьи 2. прокатывание мяча друг другу по 4-5 человек	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по скамье	1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей).
Подвижные игры	«Мы в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик»	«Коршун и наседка»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег в рассыпную, катание мяча. И/У «Сбей кеглю». П/И «Найди свой цвет», «Самолеты».	Ходьба и бег змейкой. прыжки на двух ногах на месте. И/У «Поймай комара», «Мы топаем ногами». П/И «Зайцы и волк».	Ходьба и бег в заданном направлении. Прыжки с продвижением вперед. И/У «Допрыгай до флажка», «Через веревочку». П/И «Найди свой домик»	Ориентирование в пространстве, ходьба и бег. И/У «Спрыгни в кружок», «По дорожке на одной ножке». П/И «Ударь по мячу», «Жмурки».

2.1.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в средней группе

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществ и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

- Физическая культура:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

-Подвижные игры:

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Сентябрь

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. закрепит прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба в колонне по одному, между предметами, на носках, бег врассыпную с остановкой по сигналу.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>с флажками.</i>	<i>с мячом.</i>	<i>С обручем</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании. 3. прыжки на двух ногах на месте.	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 3. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
Подвижные игры	«Найди себе пару». «Автомобили». «Найдем воробышка».	«Самолеты» «Где постучали?».	«Огуречик, - огуречик	«Воробышки и кот». «У медведя во бору».

Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба, перебежки, п\и «Птички и кошка», и\у «Петушок»	и\у «Мы гуляем», п\и «Пилоты», п\и «Зайка беленький сидит», и\у «Попади в обруч»	и\у «В лесу», н\и «Гуси-лебеди», п\и «Подбрось и поймай», п\и «С кочки на кочку»	Ходьба, игра «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», игра «Кто быстрее добежит», п\и «Кегли»
--	--	--	--	--

Октябрь

задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на носках, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с косичкой (или с коротким шнуром).</i>	<i>Без предметов</i>	<i>с мячом.</i>	<i>С кеглями</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до концд скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии. 3. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении
Подвижные игры	«Кот и мыши». «Найди свой цвет!».	«Автомобили». «Ловишки».	«У медведя во бору». «Угадай, где спрятано».	«Кот и мыши». «Угадай, кто позвал?»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба, пролезание, п\и «Дорожки», и\у «Кати мяч», п\и «Самолеты»	Ходьба, бег, п\и «Змейка», и\у «Ходьба на четвереньках», п\и «Трамвай»	Ходьба, бег, п\и «Ловишка в кругу», и\у «Покачай туловищем», п\и «Перелет птиц»	Ходьба, прыжки, п\и «У медведя во бору», и\у «Скачи как зайчик», п\и «Поймай комара»

Ноябрь

задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.развивать глазомер и силу броска при метании на дальность,			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между кубиками, ходьба на носках, на пятках.высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с кубиком.</i>	<i>Без предметов</i>	<i>с мячом.</i>	<i>с флажками.</i>
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях)	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (1012 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).
Подвижные игры	«Салки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	«Самолеты»	«Лиса и куры».	«Цветные автомобили».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, ползание по бревну, прыжки на двух ногах, п\и «Цветные автомобили»	Ходьба, бег, и\у «На одной ножке по дорожке», лазанье по гимнастической стенке, п\и «Птички и кошка»	Ходьба и бег, и\у «Перепрыгни через ручеек», катание мяча, п\и «Найди пару»	Ходьба и бег, катание мяча, ходьба по бревну, п\и «Не задень»

Декабрь

задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.			
№ недели	1	2	3	4

ОРУ	<i>с платочком.</i>	<i>С мячом</i>	<i>Без предметов</i>	<i>с кубиками.</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи,	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.
Подвижные игры	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	«У медведя во бору». Игра малой подвижности	«Зайцы и волк. «Где спрятался заяка?».	«Птички и кошка».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, катание мяча, метание снежков, п\и «У медведя во бору»	Ходьба и бег, скольжение по ледяной дорожке, прыжки, п\и «Лиса в курятнике»	Ходьба, бег, игра «Кто дальше проскользит», метание снежков, п\и «Снежиночки-пушиночки»	Ходьба и бег, п\и «Пингвины», и\у «Снеговик», п\и «Пастух и стадо»

Январь

задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, ходьба со сменой ведущего;			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с кеглей.</i>	<i>с мячом.</i>	<i>с косичкой.</i>	<i>Без предметов</i>

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 34 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу). 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «помедвежь» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).
Подвижные игры	«Кролики». «Найдем кролика!»	«Найди себе пару».	«Кот и мыши»	«Автомобили».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, и\у «Снежная баба», и\у «Веселые снежинки», п\и «Зайка беленький»	Ходьба и бег, и\у «Кто дальше», и\у «Кто быстрее до снеговика», п\и «Снежки»	Ходьба и бег, и\у «Кто дальше», и\у «Перепрыгни и не задень» п\и «Зайцы и волк»	Ходьба и бег, прыжки, и\у «Снайперы», п\и «Гонки снежных комов»

Февраль

задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, закреплять навык ползания на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную. высоко поднимая колени, руки на поясе. Ходьба на носках, Построение в три колонны.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	Без предметов на стульчиках

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну. 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча)	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3.. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Ползание по наклонной скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м).
Подвижные игры	«Котята и щенята».	«У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	«Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, и\у «Прыжки к ёлке», и\у «Метелица», п\и «Утята»	Ходьба и бег, и\у «Покружись», и\у «Точно в цель», п\и «Гонки снежных комов»	Ходьба и бег, и\у «По снежному мостику», и\у «Ловкие белочки», п\и «Воробушки»	и\у «Легкие снежинки», и\у «Зайчата», и\у «Мышки - норушки», п\и «Ловишки-перебежки»

Март

задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку;			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу.ходьба на носках, руки за голову; ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе: Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	с обручем.	с мячом	с флажками.	Без предметов

2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прыжки в длину с места.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 2. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.
Подвижные игры	«Бездомный заяц». «Найди и промолчи».	«Самолеты». «Угадай кто кричит?»	«Охотник И зайцы» «Найдем зайку»	«Пробеги тихо», «Зайка беленький»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, и\у «Не наступи», прыжки, п\и «Перелет птиц»	Ходьба и бег, и\у «Через ручеек», ходьба по бревну, п\и «Бездомный заяц»	Ходьба и бег, прыжки, перебрасывание мяча, п\и «Охотник и зайцы»	Ходьба и бег, ходьба по бревну, отбивание мяча, п\и «Самолеты»

Апрель

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.			
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>с мячом.</i>	<i>с кеглей.</i>	<i>с косичкой.</i>
2-я часть: Основные виды движения	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого,	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до	1. Прыжки в длину с места (56 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками	Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени
Подвижные игры	«Пробеги тихо». «Угадай, кто позвал».	«У медведя во бору».	«Совушка»	«Догони пару».

Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, и\у «Прокати и поймай», и\у «Сбей кеглю», п\и «У медведя во бору»	Ходьба и бег, подлезание, и\у «Перепрыгни и не задень», п\и «Лиса в курятнике»	Ходьба и бег, подбрасывание и ловля мяча, и\у «Точно в цель», п\и «Догони свою пару»	Ходьба и бег, и\у «Накинь кольцо», и\у «Мяч через веревку», п\и «Совушка»

Май

Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); Перестроение в три колонны.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>с кубиком.</i>	<i>с палкой.</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за.. 2. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). 3. «Удочка».	1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой
Подвижные игры	«Кто ушел?». «У медведя во бору».	«Ровным кругом»,	«Зайцы и волк». «Найдем зайца».	«Самолеты». Игра «Угадай, кто позвал».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, метание в вертикальную цель, ползание по бревну, п\и «Зайцы и волк»	Ходьба и бег, и\у «Попади в корзину», и\у «Перепрыгни через ручеек», п\и «Удочка»	Ходьба и бег, и\у «Кто не уронит», и\у «Не задень», п\и «Пробеги тихо»	Ходьба и бег, и\у «Подбрось, поймай», «Сбей кеглю», и\у «Кто быстрее по дорожке», п\и «Прятки»

2.1.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

- Подвижные игры:

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Сентябрь

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.			
1-я часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в три колонны, бег с высоким подниманием колен			
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>С мячом</i>	<i>С палкой</i>	<i>Без предметов</i>
№ недели	1	2	3	4
2-я часть Основные движения:	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед; 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.	1. Подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками. 4. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо.	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины». 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	Игровые упражнения «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» «Достань до предмета» (подпрыгивание на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча) С мячом — «Подбрось, и поймай» «Сбей кеглю» «Чей мяч дальше?» «Проползи по-медвежьей» «Канатоходец»
Подвижные игры	«Мышеловка» Игра малой подвижности «У кого мяч?»	«Сделай фигуру». Игра «Найди и промолчи».	«Мы, веселые ребята». «Удочка»	«Птички и кошка», «Самолеты», «Пробеги тихо»,
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, п\и «Ловишка в кругу», п\и «Сбей кеглю»	Ходьба и бег, пролезание в обруч, и\у «Научить владеть мячом», п\и «Огородники»	Ходьба и бег, и\у «Перебраться на другую сторону», и\у «Поймай мяч», п\и «Удочка»	Ходьба, п\и «Бег наперегонки», п\и «Классики», упражнения в лазании

Октябрь

Задачи	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Повторить лазанье в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1 -я вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, бег в умеренном темпе до 1 мин.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>с мячом.</i>	<i>с обручем.</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: основные виды движений	1 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.). 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать. 4. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет	Игровые упражнения: «Проползи и не задень» «На одной ножке по дорожке» «Пройди по мостику» «Не упади в ручей» «Прокати и догони»
Подвижные игры	«Перелет птиц». «Найди и промолчи»	«Не попадись» «Не оставайся на полу» «У кого мяч?»	«Удочка» «Гуси-лебеди» «Летает — не летает»	«Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо». «Чей мяч дальше?», «Мы, веселые ребята»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, п\и «Быстрые и меткие», и\у «Прыжки через скакалку»	Ходьба, бег, и\у «Школа мяча», п\и «Ноги от земли», катание обручей, п\и «Городки»	Ходьба, бег, перебрасывание мяча, п\и «Встречные пробежки», п\и «Шарик с горки», и\у «Хоккей»	Ходьба, бег, ловля и ведения мяча, п\и «Коршун и наседка», перешагивание, и\у «Баскетбол»

Ноябрь

Задачи	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.			
1 -я вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках.пятках, в чередовании на внешней стороне стопы. бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см)			
№ занятия	1	2	3	4
ОРУ	<i>с малым мячом.</i>	<i>с обручем.</i>	<i>Без предметов</i>	<i>С кубиком</i>
2-я часть: основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м)	1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	1. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, 2. ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой 3. метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Игровые упражнения: «Высоко и далеко»: «Брось и поймай» («Точно в руки») эстафеты с передачей мяча
Подвижные игры	«Пожарные на учении» Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	«Удочка» Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	«Ловишки». Игра малой подвижности «Затейники»	«Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки». «Медведи и пчелы
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, эстафета парами, и\у «Кругом», и\у «Серсо»	Ходьба, бег, п\и «Пас», п\и «На одной ноге», прыжки в высоту	Ходьба и бег, и\у «Бабки», прыжки через скакалку, п\и «Подбрось, поймай»	Ходьба и бег, прыжки в высоту с разбега, п\и «Кольцеброс», п\и «Краски»

Декабрь

Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; ходьбе по наклонной доске.			
1 -я вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами. ходьба в полупреседе, широким шагом.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с палкой</i>	<i>с флажками.</i>	<i>Без предметов</i>	<i>с обручем.</i>
2-я часть: основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны. 2. Перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях)	1. Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).	1. Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см). 4. Бросание мяча о стену.	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит» «Сделай фигуру», «Перепрыгни - не задень» «Метко в цель»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка». «Сделай фигуру»	«Мороз-Красный нос»	«Охотники и зайцы» Игра малой подвижности «Летает — не летает».	«Мороз-Красный нос». «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Упражнение с санками, игра «Ледяные кружева», п\и «Мы веселые ребята», и\у «Попади снежком в корзину»	и\у «По снежному мостику», п\и «Затейники», п\и «Ловишки-елочки»	Ходьба и бег, и\у «Шире шаг», п\и «Мороз красный нос», и\у «Снайперы»	Ходьба и бег, п\и «На санки», п\и «Лесная карусель», скольжение по дорожкам.

Январь

Задачи	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой., забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.			
1 -я вводная часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с кубиком.</i>	<i>С косичкой(шнур)</i>	<i>с мячом.</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: основные виды движений	1. ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м). 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	1. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе) до обозначенного места (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении.	Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» Пас друг другу мячом Точный бросок
Подвижные игры	«Медведи и пчелы.	«Совушка». Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Хитрая лиса	«Карусель» «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	п\и «Проезжай в ворота», п\и «Санки», п\и «На ледяной дорожке», катание на санках	п\и «Хоккей», и\у «Хоккей», конкурс на лучшую фигуру из снега,	Упражнение в ведении шайбы, п\и «Ловишка со снежками», п\и «Снежная карусель», гонки с санками	и\у «Скольжение», п\и «Саный круг», и\у «Передай шайбу», катание на санках

Февраль

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Подлезание под палку перешагивание через нее.			
1-я вводная часть	ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба враспынную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с обручем.</i>	<i>с палкой.</i>	<i>на скамейках.</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны. 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м). 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см).	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	Игровые упражнения «Проползи не задень» «Сбей кеглю» «Кто дальше» «Кто быстрее» «Точно в цель»
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Мороз-Красный нос».	«Мышеловка».	«Мы, веселые ребята», «Хитрая лиса», «Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, п\и «Догонялки», п\и «Тройки», п\и «Зима и лето», игры в снежки	и\у «Хоккей», п\и «Попляши и покружись», п\и «Метелица», п\и «Хоровод с санками»	Ходьба и бег, и\у «Попади с подачи», п\и «Хоккеисты», п\и «Тройки»	и\у «С санками на ровном месте», п\и «Встречная эстафета», и\у «Сбей кеглю»

Март

Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.			
1-я вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную. Ходьба мелкими и широкими шагами. Построение в три колонны.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с малым мячом.</i>	<i>Без предметов</i>	<i>с обручем</i>	<i>Без предметов</i>

2-я часть: основные виды движений	1. ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого . 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча). 3. Ползание на четвереньках между кеглями.	1.. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. 2. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого. 3. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу	эстафета с большим мячом «Мяч водящему». «Кто выше прыгнет» «Кто точно бросит» «Не урони мешочек» «Перетяни к себе»
Подвижные игры	«Пожарные на учении».	«Медведи и пчелы» Игра малой подвижности «У гадай по голосу».	«Ловишки»	«Удочка». «Карусель», «Горелки» «Караси и Щука», «Пастух и стадо»,
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, перебрасывание мяча в парах, п\и «Бездомный заяц», игра «не выпускай мяч»	Ходьба и бег, п\и «Догони свою пару», и\у «Обведи и передай», прыжки через скакалку	Ходьба и бег, прыжки в длину, бросания мяча из-за головы, и\у «Кто скорее до флага», п\и «Медведь и пчелы»	Ходьба и бег, и\у «Перебежки, забрасывание мешочков с песком, п\и «Хитрая лиса»

Апрель

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель, прыжках с короткой скакалкой.			
1-я вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную (в чередовании); ходьба с попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого)			шагиванием через шнуры
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>с короткой скакалкой. (косичкой)</i>	<i>с мячом.</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: основные виды движений	1. ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд. 2. Прокатывание обруча друг	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).	Игровые упражнения: «Сбей кеглю» «Пробеги не задень» «Догони обруч» Эстафеты:

	ноге (2—3 раза). 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой	другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч 4. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек	2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	Передача мяча над головой. «Пожарные на учении» «метко в цель» «Кто быстрее до флажка»
Подвижные игры	«Медведи и пчелы». «Угадай по голосу».	Ловишки- перебежки. «Удочка»	«Г орелки»	«Третий лишний»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, хождение по бревну, игра «Кто летит», п\и «Охотник и зайцы»	Ходьба и бег, прыжки на двух ногах, п\и «Удочка»	Ходьба и бег, прыжки через скакалку, передача мяча ногами, п\и «Кошки и мышка»	Ходьба и бег, хождение по бревну, и\у «Сбей кеглю», п\и «Пожарные на учении»

Май

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.			
1 -я вводная часть	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>с флажками.</i>	<i>С мячом</i>	<i>С колечком</i>
2-я часть: основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка. 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками.	1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьей» Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз). Подлезание под дугу (обруч).	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд. Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами. 3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.	Игровые упражнения. «Проведи мяч». «Пас друг другу» «Отбей волан». «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо»
Подвижные игры	Мышеловка. Игра «Что изменилось?».	«Не оставайся на полу» «Совушка»	«пустое место»	«Бездомный заяц!»

Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба, бег в рассыпную, прыжки, п\и Мышеловка», игра «Городки»	Ходьба, бег, прыжки в высоту, подлезание, подбрасывание мяча, п\и «Карусель»,	Ходьба, бег, пролезание в обруч, метание мяча, п\и «Пятнашки»	Ходьба и бег, прыжки в длину, влезание на гимнастическую стенку, п\и «Перелет птиц»
---	---	---	---	---

2.1.4. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

-Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкивание в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

-Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Сентябрь

Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. повторить упражнения лазанье под шнур, не задевая его.			
1-я вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную. Перестроение в колонну по три.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>с флажками</i>	<i>с малым мячом</i>	<i>С палками</i>
2-я часть: Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют. 2. прыжки через шнур. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. ходьбе по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.	Игровые упражнения «Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару». «Быстро передай» «Пройди — не задень».
Подвижные игры	Игра малой подвижности «Вершки и корешки». «Совушка».	«Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Летает — не летает».	«Великаны и гномы».	«Третий лишний»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба по площадке в свободном направлении, перебежки, подвижная игра «Птички и кошка», игровое упражнение «Петушок»	Игровое упражнение «Мы гуляем», п\и «Пилоты», п\и «Зайка беленький», игровое упражнение «Попади в обруч»	И\у «В лесу», п\и «Гуси-лебеди», п\и «Подбрось-поймай», п\и «С кочки на кочку»	Ходьба по дорожке с перешагиванием, игра м\п «Где мы были, мы не скажем, а что делали-покажем», игры-забавы «В лесу: перебежки», п\и «Кегли»

Октябрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений. Разучить прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен;			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>С обручем</i>	<i>На скамейке</i>	<i>С мячом</i>
2-я часть: Основные виды движений.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, Сойти со скамейки, не прыгая. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой —на левой 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши).	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или соковрик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке Гимнастической скамейки, Свободно балансируяруками.	Игровые упражнения «Перебрось — поймай». «Не попадись». «Кто самый меткий?» «Перепрыгни — не задень». «Лягушки». «Быстро возьми».
Подвижные игры	«Перелет птиц» «Фигуры».	«Эхо». Ловишки с ленточками».	«Не попадись».	Прыжки через скакалку. Футбол.
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба, пролезание, бег, п\и «Дорожки», и\у «Кати мяч», п\и «Самолеты»	Ходьба, бег, п\и «Змейка», и\у «Ходьба на четвереньках», п\и «Трамвай»	Ходьба, бег, п\и «Ловишка в кругу», и\у «Покачай туловище», п\и «Перелет птиц»	Ходьба, прыжки, п\и «У медведя во бору», и\у «Скачи, как зайчик», п\и «Помай комара»

Ноябрь

Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Прыжки через короткую скакалку, бросание мешочков в горизонтальную цель.
--------	--

1 -я вводная часть	ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким,			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>Без предметов</i>	<i>с короткой скакалкой</i>	<i>с кубиком</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: Основные виды движений.	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы. 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами 4. Метание мешочков в Горизонтальную цель расстояния 3-4 м.	Игровые упражнения «Мяч о стенку». «Будь ловким». «Не задень». «Пингвины» «Канатоходец». Эстафета с мячом (в шеренге, в колонне).
Подвижные игры	«Догони свою пару». «Угадай чей голосок?»	«Затейники». «Не оставайся на полу».	«Фигуры». «Перелет птиц». «Летает — не летает».	«Салки». «Хитрая лиса», «Совушка».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба, бег, ползание по бревну, прыжки на двух ногах, п\и «Цветные автомобили»	Ходьба, бег, и\у «На одной ножке по дорожке», лазание по гимнастической стенке, п\и «Птички и кошка»	Ходьба и бег, и\у «Перепрыгни через ручеек», катание мяча, п\и «Не задень»	Ходьба и бег, ходьба по снежному валу, метание снежков, п\и «У медведя во бору»

Декабрь

Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.			
1-я вводная часть	ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками».			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>в парах</i>	<i>Без предметов</i>	<i>с малым мячом</i>	<i>Без предметов</i>

2-я часть: Основные виды движений.	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), 2. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	Игровые упражнения «Пройди — не задень». «Пас на ходу». «Кто быстрее». «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи» «Передача мяча в шеренге» «Веселые воробышки».
Подвижные игры	«Хитрая лиса». «Совушка».	«Лягушки и цапля».	Попрыгунчики-воробышки» Игра малой подвижности «Эхо».	«Ловля обезьян»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, ходьба по снежному валу, метание снежков, п\и «У медведя во бору»	Ходьба и бег, скольжение по ледяной дорожке, п\и «Лиса в курятнике»	Ходьба и бег, игра «Кто дальше проскользит», метание снежков, п\и «Снежочки-пушиночки»	Ходьба и бег, п\и «Пингвины», и\у «Снеговик», п\и «Пастух и стадо»

Январь

Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.			
1-я вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с палкой</i>	<i>с кубиком</i>	<i>со скакалкой</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: Основные виды движений.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую	1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. Дистанция 5—6 м.	1. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстоянии 3 м. 2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.	Игровые задания: «кто быстрее соберется» «Перебрось -поймай» «передал -садись» «Быстро по местам» «Придумай фигуру»

	(отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).		3.Прыжки через короткую скакалку различными способами.	
Подвижные игры	«День и ночь»	«Снежная королева»	«Ловишки с ленточками»	«Два Мороза».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, и\у «Снежная баба», и\у «Веселые снежочки», п\и «Зайка беленький сидит»	Ходьба и бег, и\у «Кто дальше бросит», и\у «Кто быстрее до снеговика», п\и «Снежки»	Ходьба и бег, и\у «Кто дальше», и\у «Перепрыгни и не задень», п\и «Зайцы и волк»	Ходьба и бег, прыжки на двух ногах, и\у «Снайперы», п\и «Г онки снежных комов»

Февраль

Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).			
1 -я вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба на пятках, носках, руки в стороны игровое задание с прыжками.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>С обручем</i>	<i>с палкой</i>	<i>Без предметов</i>	<i>С мячом</i>
2-я часть: Основные виды движений.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без	2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди 3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет 2. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей	Игровые упражнения «Точная подача». «Попрыгунчики» Эстафета с мячом «Передал — садись». «Кто самый быстрый?».
Подвижные игры	«Ключи», « Снежная королева»	«Два Мороза». Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	«Не попадись» «Снежинки».	«Два мороза» «Снежная карусель»

Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег змейкой, и\у «Прыжки к ёлке», и\у «Метелица», п\и «Утятя»	Ходьба и бег, и\у «Покружись», и\у «Точно в цель», п\и «Гонки снежных комов».	Ходьба и бег, и\у «По снежному мостику», и\у «Ловкие белочки», п\и «Воробушки»	и\у «Легкие снежинки», и\у «Зайчата», и\у «Мышки-норушки», п\и «Ловишки-перебежки»
---	--	---	--	--

Март

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;			
1-я вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками повторить упражнения в ползании. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с малым мячом</i>	<i>с флажками</i>	<i>с палкой</i>	<i>Без предметов</i>
2-я часть: Основные виды движений.	1. Ходьба по скамейке навстречу другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) 3. Прыжки в длину с разбега	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Лазанье на гимнастическую стенку 3. ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.	Игровые упражнения «Перешагни — не задень». «Пас ногой». «Ловкие зайчата». «Передача мяча в колонне». «Пингвины». «Кто дальше прыгнет»
Подвижные игры	Ключи». «Горелки». Игра «Эхо». «Ловкие прыгуны».	«Лягушки в болоте». «Тихо — громко».	Мы — веселые ребята». «Волк во рву». Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	«Хитрая лиса». «Мышеловка». «Салки с ленточкой».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, и\у «Не наступи», прыжки с разбега, п\и «Перелет птиц»	Ходьба и бег, п\и «Бездомный заяц», и\у «Через ручеек»	Ходьба и бег, прыжки, перебрасывание мяча, п\и «Охотник и зайцы»	Ходьба и бег, ходьба по бревну, отбивание мяча, п\и «Самолеты»

Апрель

задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу - : Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.			
1 -я вводная часть	Ходьба с изменением направления; с укорением и замедлением движений по сигналу; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному.			
№ недели	1	2	3	4
ОРУ	<i>с малым мячом</i>	<i>с обручем.</i>	<i>Без предметов</i>	<i>на гимнастических скамейках</i>
2-часть Основные виды движений.	1. ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 3. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	Игровые упражнения «С кочки на кочку». «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой». «Поймай мяч». «Догони пару». «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	«Охотники и утки». «Кто ушел»	«Мышеловка». «Лягушки в болоте» (с прыжками).	«Салки с ленточкой».
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Ходьба и бег, и\у «Прокати и поймай», и\у «Сбей кеглю», п\и «У медведя во бору.	Ходьба и бег, подлезание, и\у «Перепрыгни и не задень», п\и «Лиса в курятнике»	Ходьба и бег, подбрасывание ловля мяча, и\у «Точно в цель», п\и «Догони свою пару»	Ходьба и бег, и\у «Накинь кольцо», и\у «Мяч через веревку», п\и «Совушка»

Май

задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.			
1-я вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег в рассыпную.			
№ недели	1	2	3	4

ОРУ	<i>с обручем</i>	<i>Без предметов</i>	<i>С палкой</i>	<i>Без предметов</i>
2я часть: Основные виды движения	1, Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 2. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2. Ходьба по рейке Гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке	Игровые упражнения: «Мяч водящему» «Кто быстрее» «Не оставайся на земле» «Кто скорее по дорожке» «Перебрось и помай»
Подвижные игры	«Совушка». Игра малой подвижности «Летает — не летает».	«Воробьи и кошка».	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Игровой час (третье физкультурное занятие)	Бег с высоко подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин. «Пас друг другу» «Отбей волан»	Непрерывный бег до 2 мин. Ходьба по бревну.	Бег на скорость; бросание мяча в ходьбе, игровые упражнения с бегом.	Прыжки через короткую скакалку.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей.

Формы образовательной деятельности по физической культуре дошкольников

Организованные формы образовательной деятельности	Частично организованные, связанные с проведением режимных моментов	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи
-Физкультурные занятия (игровые, путешествия); -утренняя гимнастика; -физкультминутки; -физкультурные досуги; -спортивные праздники; -дни здоровья.	-Утренняя гимнастика; -физкультурные паузы между занятиями; -игровые беседы с элементами движений; -подвижные игры во второй половине дня (подвижнодидактические игры).	-Подвижные игры и игровые упражнения; -спортивные упражнения и игры.	-Спортивные праздники; -физкультурные занятия родителей с детьми.

Организационные формы, способствующие развитию физических качеств у дошкольников

Психофизические качества	Направленность	Физические упражнения
Быстрота - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени	Повышение работоспособности организма	Упражнения с ускорением, на скорость, с изменением темпа; - скоростно - силовые упражнения; прыжки, метание; - бег из усложненных и. п.; - подвижные игры
Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечного напряжения	Развитие крупных мышечных групп; повышение работоспособности сердечнососудистой системы	-ОРУ с предметами; - упражнения с повышенной сопротивляемостью: с набивными с набивными мячами, в парных упражнениях; - бег на 30 м; - метание на дальность; - прыжки (спрыгивание, прыжок вверх из приседа, на месте, с продвижением); - ползание по- пластунски

<p>Выносливость - способность организма выполнять мышечную работу небольшой и средней интенсивности в течение продолжительного времени</p>	<p>Укрепление сердечнососудистой, дыхательной систем; - повышение работоспособности организма; - формирование волевых качеств</p>	<p>- Ходьба; - бег в среднем и медленном темпе продолжительное время; - лазанье; - эстафеты, игровые задания</p>
<p>Ловкость - способность справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво</p>	<p>Развитие крупных мышечных групп, телесной ловкости. Развитие координации движений.</p> <p>Формирование согласованных действий.</p> <p>Развитие «ручной» ловкости</p>	<p>-Физические упражнения в основных движениях: ходьба и бег между предметами, с преодолением различных препятствий. -Изменение скорости темпа выполнения упражнений; изменение направления движения; необычные и. п.; смена способов выполнения движения. -Ходьба по ограниченной поверхности, «школа мяча»; - Совместные упражнения в парах, небольшими группами (с мячами, с палками).</p> <p>- ОРУ с предметами различной формы, массы, объема; - «школа мяча», пальчиковая гимнастика. -Построение, перестроение. -Подвижные игры.</p>

Накопление и обогащение двигательного опыта детей
(овладение основными движениями)

Этапы и соответствующие им методы и приемы обучения двигательным навыкам	Современные формы работы с детьми			
	Образовательная область		Самостоятельная двигательная деятельность детей	Взаимодействие с семьей
	Осуществляется в процессе двигательной деятельности	Осуществляется в ходе режимных моментов		
<p>Начальное разучивание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный: название, объяснение, пояснение; - наглядный: показ образца движения, наглядные пособия (карточки, фото) - тактильно-мышечный: помощь педагога; - практический: повторение упражнения 	<p>Физкультурное занятие: - учебно-тренирующего типа, - тематические занятия</p>			
<p>Углубленное разучивание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, вопросы к детям; - наглядно - зрительный: имитация, зрительные ориентиры; - наглядно - слуховой (с использованием средств музыки); - тактильно-мышечный: приемы с использованием физкультурных пособий (дуги, модули, «бревнышко») - практический: самостоятельное выполнение 	<p>Типы физкультурных занятий: - сюжетные, -игровые</p>	<p>-Утренняя гимнастика, подвижные игры в 1-й и во 2-й половине дня, -физические упражнения в сочетании закаливающими процедурами</p>	<p>- Самостоятельные подвижные игры, -игры на свежем воздухе, - спортивные игры и упражнения</p>	<p>Совместные физкультурные занятия родителей с детьми</p>

<p>Закрепление и совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесные: название, оценка, вопросы; - практические: соревновательные игры, творческие задания, двигательные загадки, проблемные ситуации, игровое экспериментирование 	<p>Типы физкультурных занятий: - сюжетные, -игровые, - комбинированные, - интегрированные.</p> <p>Активные формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивные праздники, - физкультурные досуги, -дни здоровья, - спартакиады 	<p>-Утренняя гимнастика, - подвижные игры в 1-й и во 2-й половине дня, -физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами</p>	<p>Самостоятельные подвижные игры, - игры на свежем воздухе, - спортивные игры и упражнения</p>	<p>Совместные спортивные праздники родителей с детьми, - физкультурные досуги</p>
--	---	---	---	---

Принципы обучения двигательным навыкам

- наглядность (показ физических упражнений);
- доступность (обучение упражнений от простого к сложному, от известного к известному, учитывая степень подготовленности детей);
- систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количество упражнений, усложнения техники их выполнения);
- закрепление (многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий);
- индивидуально -дифференциальный подход (учет особенности возраста, состояние здоровья каждого ребенка);
- сознательность (понимание пользы выполнений упражнений, потребность их выполнять).

Средства, применяемые в физкультурно-оздоровительной работе

- массаж;
- закаливание;
- физические упражнения, способствующие развитию физических качеств, двигательных способностей;
- физические упражнения, способствующие развитию свойства психики;
- подвижные игры;
- дыхательная гимнастика;
- физические упражнения с элементами ритмической гимнастики;
- релаксация.

Взаимосвязь с другими областями

Область	Физическое развитие
Познавательное развитие	<p>Активизация мышления через самостоятельный выбор игры, оборудования; специальные упражнения на ориентировку в пространстве; подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем; построение конструкций для игр и упражнений; просмотр и обсуждение познавательных книг. Фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни.</p> <p>Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем. Обучение умению падать.</p> <p>Расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.</p>
Социальнокоммуникативное развитие	<p>Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора. Развитие нравственных качеств. Поощрение проявлений смелости. Находчивости. Взаимовыручки, выдержки и прочие. Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. Приобщение к ценностям физической культуры. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.</p> <p>Приложение усилий для совершенствования личных рекордов. Развитие стремления детей помогать взрослому в подготовке оборудования для спортивных занятий и его расстановке.</p> <p>Формирование первичных ценностных представлений о здоровье, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни.</p> <p>Привитие культурно-гигиенических навыков в самообслуживании. Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда</p>
Художественноэстетическое развитие	<p>Развитие музыкально-ритмической деятельности через умение изменять характер движений в зависимости от содержания музыки. Игры и упражнения под музыку.</p> <p>Формирование предпосылок к эмоциональному здоровью. Развитие умения получать удовольствие, радость от музыки.</p> <p>Развитие детского творчества в оформлении нестандартного физического оборудования, в изготовлении простейшего раздаточного оборудования. Рисование мелом разметки для игр.</p>
Речевое развитие	<p>Проговаривание действий и называние упражнений. поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности. Развитие свободного общения с взрослыми и детьми, соотношение своих движений с движениями других детей. Содействие развитию личностных качеств (активности, отзывчивости, выдержки, самостоятельности).</p> <p>Развитие свободного общения с взрослыми и сверстниками по поводу здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>Использование различных жанров художественной литературы для обогащения знаний детей о физических качествах персонажей: ловкость, выносливость, быстрота и т.д. Игры и упражнения под тексты. Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок.</p>

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса

выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте). В сетке непосредственно организованной образовательной деятельности она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Совместная игра педагога и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

2.4. Способы и направления детской инициативы

Младший дошкольный возраст

- использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;
- проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;
- создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков).

Средний дошкольный возраст

- создавать условия для повышения двигательной активности детей;
- использовать в работе с детьми методы и приёмы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную активность (детские подвижные игры); -
- поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;
- проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни.

Старший дошкольный возраст

- развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);
- создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;
- обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарём детской двигательной деятельности;
- проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;
- использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников.

2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает влияние на развитие ребенка на протяжении всего дошкольного детства. Взаимодействие с семьей происходит в духе партнерства, что в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития. Партнерство обозначает то, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и воспитатель равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения.

Цель: -приобщение дошкольников и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- изучение отношения родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы и методы

- коллективные - родительские собрания, тематические консультации;
- консультации педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ);
- информационно - аналитические: анкетирование;
- наглядно - информационные - дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, режимных моментов;
- совместные детско-родительские мероприятия (спортивные досуги, праздники, развлечения);
- индивидуальные домашние задания;
- мастер- класс.

Перспективное планирование

	1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)	2 квартал (декабрь, январь, февраль)	3 квартал (март, апрель, май)
Тематические консультации (стендовые)	«Профилактика возникновения плоскостопия у детей» «Изготовление массажных дорожек своими руками, их роль в формировании правильного свода стопы, укреплению физического здоровья ребенка».	«Как одевать ребенка на прогулку» «Как избавить ребёнка от кашля с помощью дыхательной гимнастики»	«Воспитавай здорового ребенка» «Босохождение как один из способов укрепления здоровья ребенка»
Мастер-класс	«Здоровье в порядке-спасибо зарядке» (День взросления)	«Правильная осанка-залог здоровья»	«Применение нетрадиционного физ.оборудования для закаливания в домашних условиях»
Родительское собрание	«Воспитаем здорового ребенка»		

Воспитатели организуют участие родителей в мероприятиях ДОО, группы, в образовательной работе. Организованная в ДОО проектная деятельность позволяет родителям быть непосредственными участниками образовательного процесса.

Глава 3. Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия реализации программы

При реализации программы обеспечиваются материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);
- обновлять содержание основной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;

- обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников

организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

- эффективно управлять организацией, осуществляющей образовательную деятельность^ использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

Педагог, осуществляя образовательную деятельность по Программе, создает материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований:
 - соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
 - соответствие правилам пожарной безопасности;
 - средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
 - оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой;
 - учебно-методический комплект, оборудование, оснащение методической литературой.

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2. Оборудование для прыжков. 3. Оборудование для катания, бросания, ловли. 4. Оборудование для ползания и лазанья. 5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая. 2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка. 3. Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи. 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, гимнастическая стенка. 5. Кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.	Наглядно - дидактический материал; Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;	1. CD и флэш материал 2. Дидактические игры

Программа предусматривает необходимость в специальном оснащении и оборудовании для организации образовательного процесса с детьми- инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Программой предусмотрено также использование педагогом обновляемых образовательных ресурсов, в т. ч. расходных материалов, подписки на актуализацию электронных ресурсов, техническое и мультимедийное сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, спортивного, музыкального, оздоровительного оборудования, услуг связи, в т. ч. информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методические и дидактические материалы раскрывают педагогические положения и технологии, позволяющие создать оптимальные условия для полноценного развития и оздоровления ребенка на протяжении раннего и дошкольного периода детства. В них заложены возможности использования программы в зависимости от интенсивности и темпа продвижения детей, а также в соответствии с индивидуальными возможностями детей. Используемые методические и наглядные пособия с учетом взаимосвязи разных областей знаний, способствуют формированию общей культуры личности ребенка.

Программно-методический комплекс представлен комплексной и парциальными программами, утвержденными Министерством образования Российской Федерации.

Программно-методическое обеспечение

1. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений с детьми 3-7 лет, Москва 2016 г
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 3-4 лет, (младшая группа) Москва 2014г.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет, (средняя группа) Москва 2014г.
4. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет, (старшая группа) Москва 2014г.
5. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет, (подготовительная группа) Москва 2014г.
6. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.В. «Музыка и движение», изд. «Просвещение» 1984г.
7. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе «Утренняя гимнастика под музыку», изд. «Просвещение» 1984г.г.
8. Галанов А.С. «Игры, которые лечат» М., ТЦ «Сфера», 2001Змановский Ю.Ф. Программа «Здоровый дошкольник», М., «Аркти», 2001.
9. Зайцев Г. «Уроки Айболита» Детство-пресс2001г.
10. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра» Детство- пресс 2001г.
11. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет» М., ТЦ «Сфера», 2004.
12. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников» М., «Просвещение», 2001.
13. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М., Линка-Пресс, 2000.
14. Литвинова М.Ф. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3х лет», 2005г.
15. Литвинова М.Ф. « Русские народные подвижные игры»,1986.
16. Ноткина Н.А. «Оценка физического и нервно-психического развития детей», 1999 год.
17. Сивачева Л.Н. «Физкультура - это радость!», 2001.
18. Тарасова Т.А. «Я и мое здоровье» программа занятий, упражнений, дидактических игр. М., «Школьная Пресса», 2008.
19. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», 2005.
20. Тихомирова Л.Ф.«Уроки здоровья для детей 5-8 лет» Ярославль, Академия Холдинг, 2003.
21. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», 1979г.
22. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»,1988г.
23. Фролов В.Г., Юрко Г.П.«Физкультурные занятия на воздухе», 1983г.
24. Шорыгина Т.А.«Беседы о здоровье М., ТЦ «Сфера», 2008.
25. Чупаха И.В.«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» М., «Аркти» 2002.

Учебно-наглядные пособия.

1. «Валеология или здоровый малыш, зубы, зрение, слух. Часть 1.», Киров, 2004 год
2. «Валеология или здоровый малыш, кожа, питание, сон. Часть 2.», Киров, 2004 год
3. «Зимние виды спорта», Москва, 2007 год
4. «Малыши-крепыши, часть 1.», Киров, 2006 год
5. «Малыши-крепыши, часть 2.», Киров, 2006 год

3.3. Распорядок и режим дня

Распределение непосредственно образовательной деятельности

Группы\ Дни недели ""\^	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Понедельник				
Вторник	НОД 09.10 - 09.25	НОД 09.10 - 09.30	НОД 09.40 -10.05	НОД 09.40 - 10.10
Среда				
Четверг	НОД 09.10 - 09.25	НОД 09.00 - 09.30	НОД 09.40-10.05	НОД 09.40 - 10.10
Пятница	НОД на улице 11.30	НОД на улице 11.30	НОД на улице 12.00	НОД на улице 12.00

Режим проведения утренней гимнастики

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
08.05-08.10 Спортивный зал	08.05-08.10 Спортивный зал	08.10-08.15 Спортивный зал	08.10-08.18 Спортивный зал

3.4. Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

Правильно организованные праздники в детском саду — это эффективный инструмент развития и воспитания детей. Главное, чтобы праздник проводился для детей, чтобы он стал захватывающим, запоминающимся событием в жизни каждого ребенка. Традиционно в детском саду проводятся различные праздники и мероприятия, которые планируются согласно календарно-тематическому планированию по основной образовательной программе. Также включаются мероприятия по «Программе воспитания».

Календарно-тематическое планирование на учебный год

Тема	Развернутое содержание работы	Итоговое мероприятие детского сада	Спортивный досуг	Мероприятие по программе воспитания совместно с воспитателями
День знаний (3-я -4-я неделя августа)	Развитие у детей познавательной мотивации, интереса к школе, книгам. Формирование дружеских, доброжелательных отношений между детьми. Продолжение знакомства с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка (обращая внимание на произошедшие изменения: покрашен забор, появились новые столы), расширение представлений о профессиях сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник).	Праздник «День знаний»	День знаний	«День здоровья» средний и старший дошкольный возраст
Осень (1-4 неделя сентября)	Расширение знаний детей об осени. Продолжение знакомства с сельскохозяйственными профессиями. Закрепление знаний о правилах безопасного поведения в природе. Формирование обобщенных представлений об осени как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе, явлениях природы. Формирование первичных представлений об экосистемах, природных зонах. Расширение представлений о неживой природе.	Праздник «Осень». Выставка детского творчества	«В гости к осеннему листочку»	
Я вырасту здоровым (1-2 неделя октября)	Расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Воспитание стремления вести здоровый образ жизни. Формирование положительной самооценки. Закрепление знания домашнего адреса и телефона, имен и отчеств родителей, их профессий. Расширение знаний детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители, как важен для общества их труд.	Открытый день здоровья	«День взросления»	Спортивное развлечение- «Осень в гости к нам пришла, что в лукошке принесла»- младший дошкольный возраст.
День народного	Расширять представление детей о родной стране, о	Праздник народного	«Мой веселый	

единства (3 неделя октября-2 неделя ноября)	государственных праздниках. Развивать интерес к истории своей страны, воспитывать гордость за свою страну. Знакомить с историей своей страны, гербом, флагом, гимном. Рассказать о людях, прославивших нашу родину.	единства	звонкий мяч»	
Новый год (3 неделя ноября-4 декабрь)	Привлекать детей к активному разнообразному участию в подготовке к празднику. Содействовать возникновению чувства удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Развивать эмоционально-положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке.	Праздник Новый год. Выставка творчества.	«Зимние забавы»	Спортивное развлечение «Хорошо зимой в саду!» ранний и младший дошкольный возраст
Зима (1 - 4 неделя января)	Продолжать знакомить детей с зимой как временем года, с зимними видами спорта. Формировать первичный исследовательский и познавательный интерес через экспериментирование с водой и льдом. Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы, особенностях деятельности людей в городе, селе, об опасностях.	Праздник «Зима». Зимняя олимпиада. Выставки детского творчества.	«День рождение Снеговика»	«Зимние забавы»
День защитника отечества (1 - 3 недели февраля)	Расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать родину, охранять ее спокойствие и безопасность. О том, как в годы войны храбро сражались и защищали нашу родину наши деды, отцы. Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины.	Праздник 23 февраля	«Будем мы военными»	Физкультурный досуг «Летчики, танкисты»- младший дошкольный возраст Физкультурный досуг «Будем в Армии служить» старший дошкольный возраст Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»- старший дошкольный возраст
Международный женский день (4 неделя февраля-1 неделя марта)	Организовывать все вида детской деятельности вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления. Формировать у мальчиков представления о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Воспитывать чуткое и бережное отношение к самым близким людям.	Праздник 8 марта.		«Будь здоров, не простывай- весело весну встречай» физкультурный досуг
Народная культура	Продолжать знакомить детей с народными традициями и	Фольклорный	«Моя любимая	

и традиции (2 - 4 неделя марта)	обычаями, с народным декоративно-прикладным искусством. Расширять представление о народных игрушках. Рассказывать детям о русской избе и других строениях, внутреннем убранстве, быта, одежды.	праздник. Масленица.	игрушка»	
Весна (1-2 неделя апреля)	Формировать обобщенные представления о весне как о времени года, приспособление жизни животных и растений к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках прихода весны, перелете птиц, явлениях природы.	Праздник «Весна-красна». 22 апреля - день Земли.	«Путешествие на Звездолете» (день космонавтики)	Спортивное развлечение «Космическое путешествие» средний, старший дошкольный возраст Досуг « В гостях у Айболлита»
День победы (3 неделя апреля - 1 неделя мая)	Воспитывать дошкольников в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в этой войне.	Праздник День победы	Великой победе посвящается	Проект «Любим спорт»
Лето (2-4 недели мая)	Формировать у детей обобщенные представления о лете как о времени года, признаках лета. Обогащать представления о влиянии тепла и солнечного света на жизнь людей, животных и растений.	Праздник «Лето». День защиты окружающей среды - 5 июня	День защиты детей - 1 июня	

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая среда детства - это система условий, обеспечивающая возможность осуществления детской деятельности и предусматривающая ряд базовых компонентов, необходимых для полноценного физического, эстетического, познавательного и социального становления личности ребенка. В связи с требованиями ФГОС ДО, среда должна обеспечивать максимальную реализацию образовательного потенциала в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития, возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательную активность детей, быть содержательно-насыщенной, методически обеспеченной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Развивающая предметно-пространственная среда должна иметь пространства для игры, учебных занятий, конструирования, подвижных игр, а также предусматривать возможность уединения детей.

В соответствии с ФГОС ДО в группах ДОУ созданы и функционируют центры по охране, укреплению и сохранению здоровья воспитанников: в том числе: «Центр сохранения здоровья «Будь здоров»

Центр сохранения здоровья «Будь здоров!»

Физкультурное оборудование	Дидактический материал
<p><i>Для основных движений</i> Мячи разных размеров (от 10-15 см до 22 см). Мячи набивные весом до 1 кг. Ортопедические мячи. Гимнастические палки. Обручи двух размеров. Дорожка для коррекции стопы. Мешочки с песком 100 гр. Дуги высота 40 см. Ящики для прыгивания 45 см. Скакалки. Кольцебросы: напольные, ручной. Кегли.</p> <p><i>Спортивный инвентарь</i> Ключки, шайба. Футбольный и волейбольный мячи. Ракетки и волан для бадминтона. Теннисные ракетки и шарики</p>	<p><i>Дидактические игры</i> «Угадай вид спорта», «Кому, что нужно для движения» <i>Иллюстрации</i> спортивных символов, видов спорта, сюжетные картинки с изображением физкультурного досуга. <i>Схемы:</i> психогимнастики, подвижных игр и игр-эстафет, точечного массажа; общеразвивающих упражнений. <i>Картотеки:</i> Подвижные игры Игры-соревнования Народные игры <i>Художественное слово:</i> Считалки, Речевки. Стихи и загадки о спорте. Побудки.</p>

Методика оценивания физических качеств детей дошкольного возраста

Пояснительная записка

Физические качества - это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и другие характеристики движения.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Различают следующие физические качества:

- S Ловкость- это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.
- S Быстрота- способность человека выполнять движения в кратчайшее время.
- S Гибкость- способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (преимущественно сгибания и разгибания).
- S Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.
- S Выносливость- способность человека выполнять какую-либо работу (в том числе физические упражнения) допустимой интенсивности в течение возможно длительного времени.

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста имеет свои особенности. На протяжении всего дошкольного периода ребенок развивается не равномерно. Наибольший прирост физического развития приходится на возраст 4-5 лет. Затем наблюдается некоторый спад в физическом развитии, и новый прирост в 6-7 лет. Темп развития физических качеств совпадает с темпом физического развития. Наибольший прирост скоростных показателей отмечается у детей 5-6 лет. Увеличение силовых и скоростно-силовых показателей наблюдается у детей в возрасте от 6-7 лет. Прирост гибкости и динамической выносливости характерен для детей 5 летнего возраста. Координационные способности успешно формируются у детей 7 лет.

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций человеческого организма вследствие естественного роста.

Физическая подготовленность- это уровень развития двигательных навыков умений, физических качеств.

Двигательное умение - способность неавтоматизированно управлять движениями.

Двигательный навык - автоматизированный способ управления движениями.

Характеристики системы контроля.

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится два раз в год (сентябрь и май) при участии инструктора по физической культуре, медицинской сестры, воспитателя ДОУ, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

График проведения оценки физических качеств

Неделя	Занятия	Физические качества	Возраст			
			3-4 года	4 -5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1 неделя	1 занятие	Быстрота	Бег 10 м.	Бег 20 м.	Бег 30 м.	Бег 30 м.

	2 занятие	Сила	Бросок набивного мяча массой 500 гр.		Бросок набивного мяча массой 1 кг.	
		Гибкость	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу.			
2 неделя	3 занятие	Ловкость	Челночный бег 3x10м			
	4 занятие	Выносливость	Бег 60м.	Бег на 90 м.	Бег 120 м	Бег 150 м.

1. БЕГ 10 м.;20 м.;30 м.

Обоснование. Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью определяем уровень быстроты.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».
3. В протокол заносится, время с точностью 0,1 сек.

2. БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА

Обоснование. Среди многих тестов силового характера бросок набивного мяча наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы для детей дошкольного возраста.

Техника измерения.

1. Чертится разметка от 0 до 10м.
2. К нулевой отметке, где лежат два набивных мяча (вес 500 гр.; 1кг), приглашается ребенок.
3. Бросок выполняется из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы (2 попытки).
4. В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5см.

1. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Обоснование. Прыжки требуют значительной мышечной массы и быстроты движений.

Техника измерения.

1. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние.
2. Измеряется расстояние от старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Дается две попытки.

4. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ

Обоснование. Упражнение направлено на определение силовой выносливости при подъеме из положения лежа на спине.

Техника измерения.

1. Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди.

2. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится.

3. Засчитывается количество подъемов.

5. ГИБКОСТЬ

Обоснование. Упражнение направлено на растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса.

На полу проводятся две прямые перпендикулярно пересекающиеся линии с разметкой от 0 до 3. Ноги ребенка находятся на отметке 0. Ступни вертикально, руки вперед ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, четвертый - зачетный - выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев.

Техника измерения.

Исходное положение: сидя на полу ноги врозь на ширине плеч.

Пятки находятся на нулевой отметке.

Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3сек.

6. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10 м.

Обоснование. Количество отрезков(3) определяет возможность проявления быстроты и ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега.

Ловкость проявляется в умении быстро изменить движение на противоположное.

Техника измерения.

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика.

2. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «марш» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30м (3x10м).

3. Преподаватель дает установку: «Бег начинать по команде «марш» и перенести как можно быстрее кубики».

4. Время измеряется, с точностью до 0,1 сек.

7. БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ (60м, 90м, 120м, 150м).

Обоснование. Выполнение физической нагрузки длительное время в аэробном режиме.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.

2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту.

3. В протокол заносится, время с точностью до 0,1 сек.

Технология оценивания количественных показателей выполнения движений

п\п	Физические качества	Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики					Девочки				
				низкий уровень	средний уровень		высокий уровень		низкий уровень	средний уровень		высокий уровень	
1	Быстрота	Бег 10 м (сек)	3-4 г	5.2 и бол	5.1 - 4.6	4.5 - 4.0	3.9 -3.5	3.4 и мен	5.4 и бол	5.3 - 4.8	4.7 - 4.2	4.1 - 3.7	3.6 и мен
		Бег 20 м (сек)	4-5 л	9.6 и бол	9.5 - 8.8	8.7 - 8.2	8.1 - 7.7	7.6 и мен	9.9 и бол	9.8 - 9.1	9.0 - 8.5	8.4 - 8.0	7.9 и мен
		Бег 30 м (сек)	5-6 л	8.8 и бол	8.7 - 8.0	7.9 - 7.4	7.3 - 6.8	6.7 и мен	9.1 и бол	9.0 - 8.3	8.2 - 7.7	7.6 - 7.2	7.1 и мен
			6-7 л	6-7 л	8.1 и бол	8.0 - 7.4	7.3 - 6.8	6.7 - 6.2	8.4 и бол	8.3 - 7.6	7.5 - 7.1	7.0 - 6.6	6.5 и мен
2	Сила	Бросок набивного мяча из-за головы, 500 гр; 1 кг.(см)	3-4 г	100и мен	101 - 110	111 - 130	131 - 150	151и бол	90 и мен	91 - 100	101 - 115	116 - 130	131и бол
			4-5 л	135и мен	136 - 153	154 - 173	174 - 193	194и бол	128и мен	129 - 146	147 - 166	167 -186	187и бол
			5-6 л	250и мен	251 - 268	269 -288	289 - 309	310и бол	178и мен	179 - 214	215 - 246	247 - 269	270и бол
			6-7 л	310и мен	311 - 328	329 - 348	349 - 369	370и бол	280и мен	281 - 316	317 - 348	349 - 363	364и бол
	Прыжок в длину с места, (см)	3-4 г	58 и мен	59 -72	73 - 83	84 - 94	95 и бол	48 и мен	49 - 65	66 - 77	78 - 89	90 и бол	
		4-5 л	72 и мен	73 - 88	89 - 101	102 - 114	115и бол	68 и мен	69 - 82	83 - 93	94 - 104	105и бол	
		5-6 л	85 и мен	86 - 101	102 - 114	115 - 127	128и бол	80 и мен	81 - 98	99 - 108	109 - 119	120и бол	
		6-7 л	97 и мен	98 - 113	114 - 126	127 - 139	140и бол	87 и мен	88 - 102	103 - 114	115 - 126	127и бол	
	Метание правой (левой) рукой (см)	3-4 г	350и мен	351 - 400	401 - 450	451 - 510	511и бол	300и мен	301 - 350	351-400	401 - 450	451и бол	
		4-5 л	440и мен	441 - 540	541 -590	591 - 670	671и бол	340и мен	341 - 430	431 - 490	491 - 540	541и бол	
		5-6 л	500и мен	501 - 600	601 - 700	701 - 800	801и бол	400и мен	401 -500	501 -600	601 - 700	701и бол	
		6-7 л	600и мен	601 - 700	701-800	801 -900	901и бол	500и мен	501 - 600	601 - 700	701 - 800	801и бол	
	Подъём туловища в сед за 30сек (раз)	3-4 г	5 и мен	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и бол	5 и мен	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и бол	
		4-5 л	7 и мен	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15 и бол	7 и мен	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 и бол	
		5-6 л	9 и мен	10 - 12	13 - 15	16 - 17	18 и бол	9 и мен	10 - 12	13 - 14	15 - 16	17 и бол	
	Подъём туловища в сед за 60сек (раз)	6-7 л	11 и мен	12 - 17	18 - 22	23 - 27	28 и бол	10 и мен	11 - 16	17 - 20	21 - 24	25 и бол	
3.	Гибкость	Наклон туловища вперед и.п. сед ноги врозь(см)	3-4 г	- 1 и мен	0	+1	+2	+3 и бол	0 и мен	+1	+2	+3	+4 и бол
			4-5 л	0 и мен	+1	+2	+3	+4 и бол	+1 и мен	+2	+3	+4	+5 и бол
			5-6 л	+ 1 и мен	+2	+3	+4	+5 и бол	+2 и мен	+3	+4	+5	+6 и бол
			6-7 л	+2 и мен	+3	+4	+5	+6 и бол	+3 и мен	+4	+5	+6	+7 и бол
4.	Ловкость	Челночный бег 3x10м (сек)	3-4 г	15.0 бол	14.9-14.1	14.0-13.1	13.0-12.1	12.0 мен	16.3 бол	16.2-15.2	15.1-14.3	14.2-13.2	13.1 мен
			4-5 л	13.2 бол	13.1-12.3	12.2-11.3	11.2-10.3	10.2 мен	14.2 бол	14.1-13.3	13.2-12.3	12.2-11.3	11.2 мен
			5-6 л	12.2 бол	12.1-11.1	11.0-10.0	9.9- 9.1	9.0 и мен	13.0 бол	12.9-12.1	12.0-11.1	11.0-10.0	9.9 и мен
			6-7 л	11.0 бол	10.9-10.1	10.0-9.1	9.0-8.7	8.6 и мен	12.0 бол	11.9-11.1	11.0-10.0	9.9-9.0	8.9 и мен
5.	Выносливость	Бег на 60м сек	3-4 г	19.4 бол	19.3-18.6	18.5-17.4	17.3-16.4	16.3 мен	20.2 бол	20.1-19.3	19.2-18.2	18.1-17.1	17.0 мен
		Бег на 90м сек	4-5 л	37.3 бол	37.2-33.3	33.2-30.2	30.1-27.1	27.0 мен	37.5 бол	37.4-32.5	32.4-30.4	30.3-27.3	27.2 мен
		Бег 120 м (сек)	5-6 л	38.1 бол	38.0-35.2	35.1-32.9	32.8-30.6	30.5 мен	39.0 бол	38.9-36.0	35.9-33.7	33.6-31.4	31.3 мен
		Бег 150 м (сек)	6-7 л	40.1 бол	40.0-37.3	37.2-35.2	35.1-33.1	33.0 мен	40.4 бол	40.3-37.6	37.5-35.5	35.4-33.4	33.3 мен

Список литературы: 1.Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, М.: Творческий центр, 2005.

Основные виды движений
Возрастная группа младшая

п/п		Ходит прямо, сохраняя заданное направление		Бегают, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей		Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы		Ползает на четвереньках произвольным способом		Лазает по лесенке произвольным способом		Катит мяч в заданном направлении		Бросает мяч разными способами, и ловит его		Умеет соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.		Итого		
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				

Начало года

конец года

Основные виды движений
Возрастная группа средняя

п/п		Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп		перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).		энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед		отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая)		выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относясь к выполнению правил игры		Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы		Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу		Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны		Итого	
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			

Начало года

конец года

Основные виды движений
Возрастная группа старшая

п\п		Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп		Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа		Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом		отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед		Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости		Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции		самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.		Итого		
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				

Начало года

конец года

Основные виды движений
Подготовительная группа

п/п		Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)		Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции		Следит за правильной осанкой		Может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 23 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения		Самостоятельно организывает подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения		Итого	
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Начало года

конец года