


структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое муниципального района Богатовский Самарской области имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича детский сад «Солнышко»

УТВЕРЖДЕНО:
Руководитель СП ГБОУ СОШ
«Оц» с. Богатое детского сада
«Солнышко»

О.В. Андреева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
СП ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое

срок реализации программы 2019 – 2020 учебный год

Разработчик:
Загребельная И.С.

ПРИНЯТО:
Протокол педагогического
Совета № 1 от «30» августа 2019 г.

с. Богатое, 2019 г.

Целевой раздел

- Пояснительная записка
- Перечень нормативных документов
- Цель и задачи Программы
- Принципы и подходы в организации образовательного процесса
- Интеграция области «физическое развитие» с другими образовательными областями
- Содержание психолого-педагогической работы
- Возрастные особенности физического развития воспитанников 3-7 лет
- Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования)

Содержательный раздел

- Система физкультурно-оздоровительной работы
- Режим двигательной активности
- Расписание НОД
- Формы организованной образовательной деятельности
- Методы и приёмы обучения
- Перспективное планирование обучению основным движениям
- Использование здоровьесберегающих технологий
- Этапы освоения программы
- Педагогическая диагностика
- Работа с родителями (законными представителями)
- Перечень программ и технологий (методического обеспечения образовательного процесса)

Организационный раздел

- Цель работы и Годовые задачи ДОО на 2019 – 2020 учебный год
- Список детей
- Учебный план
- Циклограмма рабочего времени
- Перспективное комплексно-тематическое планирование
- Планирование утренней гимнастики
- Планирование культурно – досуговых мероприятий

Приложения:

- Табеля посещаемости
- Журнал учёта групповых и индивидуальных форм работы с педагогами
- Журнал учёта групповых и индивидуальных форм работы с родителями
- Журнал учёта выдачи материала (для индивидуальной и самостоятельной деятельности)
- Результаты диагностики
- Физкультурные развлечения и праздники
- Консультации для родителей
- Консультации для педагогов

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре составлена для реализации Основной общеобразовательной программы ДОО в образовательной области «Физическое развитие».

Основная общеобразовательная программа ДОО обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 1–7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным областям: речевое развитие, социально-коммуникативное, познавательное развитие, художественно-эстетическое, физическое развитие. В ней учтены концептуальные положения реализуемой в ДОО Программой воспитания и обучения в детском саду (редакция М.А. Васильева»). 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 так же правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (См. пункт 2.6 ФГОС ДО) Физическое развитие помогает реализовать врождённое стремление ребёнка к движению, является важным фактором укрепления здоровья, помогает становлению детской идентичности образа - «Я». Чтобы стимулировать физическое развитие детей нужно: ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться

- обучать правилам безопасности
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального притяжения, способствующую проявлению активности всех детей (в том числе менее активных в двигательной сфере)
- использовать различные методы обучения, помогая детям с различным уровнем физического развития с удовольствием лазать бегать и прыгать

Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (01.2014 N 1155);
- Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (от 15.05. 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13);
- Порядок организации осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (от 30.08.2013 г. № 1014)
- *Конвенция о правах ребёнка. (20 ноября 1989г.)*
- *Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 13 января 1999г.)*
- Постановление Правительства РФ "Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи" (29 декабря 2001 г. N 916)
- *Профессиональный стандарт педагога» (18 октября 2013г. №544н)*

Цель Программы

- Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком всех этапов детства, формирование базовых основ культуры личности. Всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника

Задачи Программы

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы и подходы к формированию Программы

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество дошкольного учреждения с семьёй;
- приобщение детей к социально-культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

1. «Социально-коммуникативное развитие»:

Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявления смелости, находчивости, взаимовыручки, побуждать к самооценке и оценки действий и поведения сверстников, привлечение к уборке и расстановке инвентаря и оборудования.

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, в проблемных моментах и пожеланиях. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

2. «Познавательное развитие»:

Активизация мышления через самостоятельный выбор игр, оборудования, пересчет мячей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знание об окружающем мире (имитация движений животных, труда взрослых). Обогащать знания о видах спорта и значимых спортивных мероприятиях. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

3. «Речевое развитие»:

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений, название упражнений, видов спорта); Побуждать к проговариванию действий, названий упражнений, игровых текстов, осуждение пользы закаливания. Организация игр, упражнений с потешками, считалками, стихотворениями и сюжетных занятий на темы прочитанных сказок,

4. «Художественно-эстетическое развитие»:

Привлечение внимания к эстетической стороне внешнего вида, оформление спортивного зала, изготовление детьми элементарных физкультурных пособий, разметка для подвижных игр мелом, выполнение упражнений и игр с музыкальным сопровождением, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера. Проведение игр, упражнений, соревнований с музыкальным сопровождением. Развивать образность и красоту движений. В подвижных играх имитационного характера.

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц в 5 лет 3,5 кг, к 7 годам увеличивается до 4 кг. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко

растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); - прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; - бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; - бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; - хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность: Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию

«Физическое развитие» направлено на формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, на гармоничное физическое развитие; охрану здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (3-4 года)

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. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при 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, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; 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.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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.

Средняя группа (4-5 лет)

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, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности 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, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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 (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (5-6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам.

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

Поддерживать интерес детей 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 участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

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 («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. 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.

Планируемые результаты освоения Программы

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

*Содержательный
раздел*

Система физкультурно-оздоровительной работы

В детском саду постоянно проводится работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Разработан оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности.

Закаливающие процедуры с использованием природных факторов: солнца, воздуха и воды проводятся с учётом состояния здоровья детей, их индивидуальных особенностей и погодных условий. Регулярное проветривание помещений, соблюдение температурного режима в летний и зимний период, нахождение в помещении в облегчённой одежде. Пребывание детей на воздухе осуществляется в соответствии с режимом дня.

Во время образовательной и свободной деятельности дошкольников уделяется внимание формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх упражнений на прогулке. Созданы условия для самостоятельного использования детьми физкультурного оборудования вне занятий.

Ежедневно проводится утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна. В процессе образовательной деятельности требующей большой умственной нагрузки проводятся физ. минутки, динамические паузы. Дошкольники принимают участие в спортивных соревнованиях ДОУ, района.

Формы и методы направленные на укрепление здоровья детей		
№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового образа жизни	Щадящий адаптационный режим Гибкий режим Пропаганда здорового образа жизни Занятия по ОБЖ
2	Двигательная активность	Утренняя гимнастика Двигательная деятельность (физ. занятия) Подвижные игры Спортивные игры Активный отдых: развлечения, праздники, игры – забавы, дни здоровья, физкультурные досуги, праздники Участие спортивных мероприятиях
3	Световоздушные ванны	Проветривание помещений Прогулки на свежем воздухе Обеспечение температурного режима Контрастные воздушные ванны (переход из спальни в игровую) Прием детей на улице в тёплое время года Бактерицидные лампы
4	Диетотерапия	Рациональное питание по меню
5	Закаливающие процедуры	Полоскание рта Обливание рук по локоть Облегчённая одежда детей
6	Гигиенические и водные процедуры	Умывание Игры с водой, мытьё ног (в летний период)
7	Соблюдение санитарно – эпидемиологических норм и правил	СанПин

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Время			
		3 - 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	на улице				1 занятие 30 мин.
	Мониторинг	2 раз в год	2 раз в год	2 раз в год	2 раз в год
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	ежедневно 5-6 мин	ежедневно 6-8 мин	ежедневно 8-10 мин	ежедневно 10-12 мин
	Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
	Гимнастика после сна	ежедневно 5-10 мин	ежедневно 5-10 мин	ежедневно 5-10 мин	ежедневно 5-10 мин
	Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
	Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
	Физ. минутки, динамические паузы	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
		ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий			
Активный отдых	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 30-40мин	1 раз в месяц 40-50мин
	Физкультурные праздники		2 раза в год 40 мин	2 раза в год 60 мин	2 раза в год 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Подвижные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Игры и упражнения с элементами спорта	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Участие спортивных мероприятиях			по плану	по плану

Формы организованной образовательной деятельности

Физкультурные занятия

- в традиционной форме
- в форме круговой тренировки
- сюжетно- игровые
- из подвижных игр большой средней и малой подвижности
- соревновательные
- контрольно-зачётные

Подвижные игры

- сюжетные
- бессюжетные
- игры с правилами
- народные подвижные игры

Игровые упражнения

спортивные игры (элементы)

- футбол
- баскетбол
- бадминтон
- хоккей
- городки

Методы и приёмы обучения

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физ. оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Перспективный план.
Обучение основным видам движений во II младшей группе**

Дата	Упражнения в равновесии	Прыжки	Метание	Ползание
Сентябрь	Развивать основные виды движений; физические качества Развивать умение ходить и бегать свободно, координируя движения рук и ног Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя и в движении Развивать умение сохранять равновесие Упражнять прыжки на 2-х ногах на месте; прокатывание мяча друг другу; в ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
	Ходьба между двумя линиями	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мяча прямо двумя руками	Ползание по прямой с опорой на ладони и колени
Октябрь	Развивать основные виды движений; физические качества Развивать умение ходить и бегать свободно, координируя движения рук и ног Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя и в движении Развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; умение приземляться на полусогнутые ноги, навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании Упражнять детей в ползании Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений на равновесие.			
	Ходьба по доске положенной на пол Ходьба и бег между предметами	Перепрыгивание через шнур 4-5 раз подряд Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мяча друг другу сидя в обруче Прокатывание мяча в прямом направлении	Ползание на ладонях и коленях, между предметами; е под шнур на ладонях и коленях
Ноябрь	Развивать основные виды движений; физические качества Развивать умение ходить и бегать свободно, координируя движения рук и ног Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя и в движении Формировать умение действовать по сигналу воспитателя Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры, в умении приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча друг другу; в прокатывании мяча между предметами; в ползании; Развивать координацию движений, ловкость, равновесие			
	Ходьба по доске руки на поясе Ходьба по доске руки в стороны с выполнением неглубокого приседа с хлопком	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки из обруча в обруч (с кочки на кочку)	Прокатывание мяча между предметами Прокатывание между предметами	Ползание между предметами. Ползание по доске с опорой на ладони и колени
Декабрь	Развивать основные виды движений; физические качества Развивать умение ходить и бегать свободно, координируя движения рук и ног Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя и в движении Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча; в прокатывании мяча между предметами; в ползании на повышенной опоре Развивать умение группироваться при лазании под дугу; сохранять равновесие при ходьбе по доске.			

	Ходьба между кубиками Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в стороны	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд Спрыгивание со скамейки на мат	Прокатывание мяча между предметами Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях	Ползание под дугой на корточках Ползание по доске
Январь	Развивать основные виды движений; физические качества Развивать умение ходить и бегать свободно, координируя движения рук и ног Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя и в движении Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу в прямом направлении; упражнения в ползании по прямой дистанции Упражнять в ходьбе ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд; в ползании под дугу, не касаясь руками пола; катании мяча друг другу Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; Развивать ловкость, координацию, равновесие			
	Ходьба по доске балансируя руками	Прыжки из обруча в обруч Прыжки между предметами	Прокатывание мяча между предметами Прокатывание мячей друг другу и.п. сидя ноги врозь	Подлезание под дугами Ползание с опорой на ладони и колени
Февраль	Развивать основные виды движений; физические качества Развивать умение ходить и бегать свободно, координируя движения рук и ног Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя и в движении Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом Повторить прыжки с продвижением вперёд; ползание под шнур, не касаясь руками пола; упражнения в равновесии. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу			
	Ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры Ходьба по доске с приседанием и хлопком	Прыжки из обруча в обруч Спрыгивание со скамейки	Прокатывание мяча между предметами Бросание мяча через шнур двумя руками	Пролезание под шнур, не касаясь руками пола Лазание под дугами в группировке
Март	Развивать основные виды движений; физические качества Развивать умение ходить и бегать свободно, координируя движения рук и ног Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя и в движении Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании и ходьбе на повышенной опоре Повторить прыжки между предметами; упражнения в ползании. Развивать ловкость, глазомер, координацию, равновесие.			
	Ходьба по доске боком приставным шагом с приседом Ходьба по скамейке, свободно балансируя руками	Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой» Перепрыгивание шнуров раст. 15см	Прокатывание мячей в парах Бросание мяча о пол и ловля двумя руками	Ползание по прямой на ладонях и стопах Ползание по скамейке на ладонях и коленях
Апрель	Развивать основные виды движений; физические качества Развивать умение ходить и бегать свободно, координируя движения рук и ног Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя и в движении			

	<p>Повторить прыжки через шнуры; ползание между предметами; прокатывание мячей друг другу</p> <p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; в ходьбе на повышенной опоре; в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в ползании на ладонях и ступнях; в бросании мяча вверх</p> <p>Развивать ловкость, равновесие</p>			
	<p>Ходьба боком приставным шагом по скамейке</p> <p>Свободная ходьба по скамейке</p>	<p>Прыжки через шнуры</p> <p>Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>Прокатывание мячей друг другу</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля двумя руками</p>	<p>Ползание по скамейке на ладонях и ступнях</p> <p>Ползание на ладонях и коленях между предметами</p>
Май	<p>Развивать основные виды движений; физические качества</p> <p>Развивать умение ходить и бегать свободно, координируя движения рук и ног</p> <p>Формировать умение сохранять осанку в положении сидя, стоя и в движении</p> <p>Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке, в лазании по наклонной лесенке</p> <p>Повторить задание в равновесии и прыжках; в прокатывании мяча друг другу.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Ходьба по доске с приседанием на середине</p>	<p>Спрыгивание со скамейки</p> <p>Прыжки через шнуры</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля двумя руками</p> <p>Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь, стоя на коленях</p>	<p>Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени</p>

**Перспективный план
Обучение основным видам движений в средней группе**

Дата	Упражнения в равновесии	Метание, катание, бросание	Ползание, лазание	Прыжки
Сентябрь	<p>Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании, при прыжках вверх, доставая до предмета; в бросании мяча вверх и ловле двумя руками мяча</p> <p>Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур</p> <p>Повторить ползание на четвереньках; прокатывании мяча</p>			
	<p>Ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>Ходьба на носках по доске, лежащей на полу;</p> <p>Ходьба с перешагиванием через кубики</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу</p> <p>стоя на коленях; сидя на пятках</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля двумя руками</p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>Подлезание под шнур, не касаясь руками пола; под дугу</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте; с поворотом кругом вправо влево; с продвижением вперед; на двух ногах между предметами.</p> <p>Прыжки вверх «Достань до предмета»</p>
Октябрь	<p>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</p> <p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги - прыгая из обруча в обруч; в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу</p> <p>Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p>Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски</p>			
	<p>Ходьба на носках по доске, лежащей на полу</p> <p>Ходьба по скамейке руки на поясе, с приседанием посередине руки в стороны.</p> <p>Ходьба с мешочком на голове руки на поясе</p> <p>Ходьба по доске, перешагивая через кубики</p>	<p>Прокатывание мяча между предметами</p> <p>Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях</p> <p>Подбрасывание мяча вверх двумя руками</p> <p>Прокатить мяч по дорожке ш.25см. в прямом направлении и пробежать за ним.</p>	<p>Лазание под шнур, не касаясь руками пола</p> <p>Подлезание под дугу не касаясь руками пол (4-5ш.)</p> <p>Лазание под шнур с мячом в руках</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (3м.)</p> <p>Прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед</p> <p>Прыжки на двух ногах через 4-5 линий</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой»</p>
Ноябрь	<p>Упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; в ползании на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке развивая силу и ловкость;</p> <p>Повторить ползание по полу на высоких четвереньках</p> <p>Развивать умение сохранение устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов, с мешочком на голове, боком приставным шагом</p>			
	<p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом; с</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля двумя руками</p> <p>Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p>Броски мяча о землю и</p>	<p>Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание по прямой, с опорой на ладони и стопы-«медвежата»</p> <p>Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p>

	приседанием на середине	ловля двумя руками		
Декабрь	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу;</p> <p>Упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании;</p> <p>Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; при перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Повторить ползание на четвереньках; упражнения в равновесии</p> <p>Корректировать хват рук за края скамейки при ползании на животе</p>			
	<p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом; с приседанием на середине</p> <p>Бег по дорожке ш-20см</p> <p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом руки за головой; руки в стороны с приседанием и хлопком.</p>	<p>Прокатывание мяча между предметами</p> <p>Прокатывание мяча между предметами (в ворота), стоя в парах</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу</p>	<p>Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени</p>	<p>Прыжки через 5-6 брусков</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры</p> <p>Спрыгивание со скамейки на резиновую дорожку</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</p>
Январь	<p>Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры;</p> <p>Упражнять в прыжках; в перепрыгивании, с продвижением вперёд; мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании; и перебрасывании мяча друг другу; в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Закреплять умение правильно подлезать под шнур; ползать на высоких четвереньках</p>			
	<p>Ходьба по канату, пятки на канате носки на полу; носки на канате пятки на полу</p> <p>Ходьба на носках между предм.</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове; боком приставным шагом, на середине присесть</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу</p> <p>Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 р. подряд.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу, с расст.2,5м.</p>	<p>Лазание под шнуром, не касаясь руками пола правым и левым боком</p> <p>Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Ползание по прямой с опорой на ладони и ступни «медвежата» на расст.-3м.</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд; прыжком ноги врозь – вместе; между предметами</p> <p>Прыжки через канат, продвигаясь вперёд (справа, слева).</p> <p>Спрыгивание со скамейки</p>
Февраль	<p>Упражнять в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; в ловле мяча двумя руками;</p> <p>Формировать устойчивое равновесие, выполняя различные упражнения при ходьбе по уменьшенной площади опоры;</p> <p>Повторить задания в прыжках; ползание в прямом направлении; прыжки между предметами</p> <p>Ознакомить с упражнением метание в вертикальную цель</p> <p>Закреплять навык ползания на четвереньках</p>			
	<p>Ходьба по скамейке с поворотом кругом</p> <p>Перешагивание, через набивные мячи высоко поднимая</p>	<p>Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу</p> <p>Перебрасывание мячей</p>	<p>Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени; по «медвежьей»</p>	<p>Прыжки через бруски выс.-10см.</p> <p>Прыжки через шнур, продвигаясь вперёд; из обруча в обруч; на</p>

	колени Ходьба по скамейке боком приставным шагом руки за головой	друг другу стоя в шеренгах, двумя руками снизу Метание мешочков в вертикальную цель (от плеча)		двух ногах через шнуры Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
Март	Упражнять в бросании мяча через сетку; упражнять в ползании на животе по скамейке. Повторить упражнения в равновесии и прыжках; прокатывание мяча между предметами; прокатывание мяча друг другу ползание по скамейке «по-медвежьи» Формировать устойчивое равновесие, выполняя различные упражнения при ходьбе по гимнастической скамейке; Ознакомить с упражнением прыжков в длину с места; прыжки через короткую скакалку Развивать ловкость, глазомер, умение удерживать осанку, сохраняя равновесие			
	Ходьба на носках между предметами. Ходьба по наклонной доске Ходьба по скамейке с мешочком на голове Ходьба по гимнастической доске; на носках	Перебрасывание мячей через шнур. Прокатывание мячей друг другу Прокатывание мячей между предметами.	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; по скамейке «по-медвежьи»; с опорой на ладони и колени с мешочком на спине Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке	Прыжки через шнур, продвигаясь вперёд Прыжки на двух ногах через короткую скакалку Прыжки в длину с места. Прыжки через 5-6 шнуров
Апрель	Повторить упражнения в равновесии и прыжках; ползание на четвереньках Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; отбивание мяча одной рукой Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность; в горизонтальную цель			
	Ходьба по гимнастической доске прямо с мешочком на голове; боком приставным шагом с мешочком на голове; приставляя пятку к носку; Ходьба по скамейке приставным шагом, руки на поясе с приседанием	Метание мешочков в горизонтальную цель р.2.5м.; в вертикальную цель Отбивание мяча одной рукой ловля двумя Метание мешочков на дальность	Ползание по скамейке на ладонях и коленях; на ладонях и ступнях	Прыжки на двух ногах через препятствия выс.- бсм Прыжки через 5-6 шнуров. Прыжки в длину с места. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд (3м.)
Май	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках через скакалку, из обруча в обруч; в прыжках в длину с места Развивать ловкость в упражнениях с мячом Повторить упражнения ползание по скамейке; метание в вертикальную цель			
	Ходьба по доске, приставляя пятку к носку; Ходьба по гимнастической скамейке приставным	Прокатывание мяча между предметами «змейкой» Перебрасывание мяча двумя руками снизу; друг другу из-за	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками Ползание по гимнастической	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; между предметами Прыжки в длину с места через шнуры

	шагом с приседанием	головой. Метание мешочков на дальность Метание в вертикальную цель	скамейке с опорой на ладони и колени	р.-40-50см. Прыжки через короткую скакалку
--	---------------------	--	--------------------------------------	---

**Перспективный план.
Обучение основным видам движений в старшей группе**

Дата	Упражнения в равновесии	Метание, катание, бросание	Ползание, лазание	Прыжки
Сентябрь	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; Упражнять в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча разными способами; Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Повторить ползание на четвереньках; ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони Разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (руки на поясе); через набивные мячи (руки за головой).</p>	<p>Перебрасывание мячей двумя руками снизу, стоя в шеренгах; броски одной рукой с отскоком о пол, ловля двумя руками. Броски малого мяча</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; на предплечья и колени. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; между предметами «змейкой». Прыжки на двух ногах вверх - упр.</p>

	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе; с мешочком на голове</p> <p>Ходьба с перешагиванием через бруски; с мешочком на голове</p>	<p>двумя руками вверх; с хлопком в ладоши.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>Пролезание в обруч боком, прямо</p>	<p>«Достань до предмета».</p> <p>Прыжки на двух ногах вперёд с мешочком, зажатым между колен</p>
Октябрь	<p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча двумя руками от груди; в прыжках с высоты</p> <p>Развивать координацию движений при перебрасывании мяча; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель;</p> <p>упражнять в равновесии</p> <p>Повторить лазанье в обруч</p>			
	<p>Ходьба по скамейке боком приставным шагом</p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием предмета на середине; с приседанием и хлопком в ладоши.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс</p>	<p>Броски мяча друг другу из-за головы; от груди</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди р.- 2.5м.</p> <p>Метание мяча в горизонтальную ель правой и левой рукой</p>	<p>Лазание под дугу прямо, боком в группировке, не касаясь, пола руками</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках</p> <p>Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия</p> <p>Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола</p>	<p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры; через шнур (канат) справа и слева продвигаясь вперёд.</p> <p>Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>Прыжки на двух ногах на препятствие в 20см</p>
Ноябрь	<p>Упражнения в равновесии, развивая координацию движений; упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах; в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами</p> <p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед</p> <p>Повторить упражнения с мячом</p>			
	<p>Ходьба по скамейке, на каждый шаг, передавая мяч перед собой, за спиной.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба между предметами на носках руки за головой.</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове</p>	<p>Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом 4-5м.</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками снизу, друг другу; из-за головы.</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком</p> <p>Ползание по скамейке с опорой на колени и предплечья</p> <p>Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками</p> <p>Ползание, на четвереньках подталкивая мяч головой</p> <p>Подлезание под шнур прямо и боком</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета</p> <p>Прыжки на правой, левой ноге попеременно продвигаясь вперёд</p>
Дека	<p>Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить</p>			

	<p>перебрасывание мяча Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; ползание по гимнастической скамейке Упражнять в ползании и переброске мяча; в лазанье на гимнастическую стенку Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Упражнять в равновесии и прыжках</p>			
	<p>Ходьба по наклонной доске боком руки в стороны, с переходом на гимнастическую скамейку; приставным шагом, руки на поясе Ходьба по скамейке перешагивая через предметы Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</p>	<p>Перебрасывание большого мяча двумя руками снизу; ловля с хлопком. Броски мяча двумя руками из - за головы, стоя в парах Броски мяча вверх и ловля двумя руками; Прокатывание набивного мяча.</p>	<p>Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползание по скамейке с мешочком на спине. Лазание на гимн. стенку не пропуская реек; разноимённым способом. Ползание на четвереньках между предметами; ползание по прямой, толкая головой мяч</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки на двух ногах между предметами, с мешочком между колен Прыжки на двух ногах через бруски; между набивными мячами Прыжки с ноги, на ногу продвигаясь вперёд</p>
	<p>Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске Упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо; в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перебрасывании мяча друг другу Разучить прыжок в длину с места Повторить упражнения в равновесии и прыжках</p>			
Январь	<p>Ходьба и бег по наклонной доске Ходьба с перешагиванием через предметы; с перешагиванием через предметы с мешочком на голове Ходьба по скамейке приставляя пятку к носку; обычным шагом, руки за головой</p>	<p>Перебрасывание мяча от груди Перебрасывание мяча с отскоком перебрасывание двумя руками снизу Броски мяча вверх Ведение мяча прямо</p>	<p>Пролезание в обруч боком Лазание на гимн. стенку Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч; Ползание через предметы.</p>	<p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд (ноги врозь, ноги вместе) Прыжки через шнуры Прыжки на правой и левой ноге; Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места</p>
	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; Разучить метание в вертикальную цель</p>			
Февраль	<p>Ходьба по скамейке и бег по скамейке Ходьба по скамейке руки за головой Перешагивание через натянутый шнур Ходьба на носках</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель Бросание мяча вверх и ловля одной рукой Бросание мяча в кольцо из-за головы; двумя руками от</p>	<p>Лазание по гимн. стенке разноимённым способом Пролезание под палку или шнур, под дугу не касаясь руками пола Ползание по скамейке</p>	<p>Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперёд; между предметами, поставленными в ряд Прыжки через бруски прямо,</p>

	между предметами	груды Отбивание мяча одной рукой об пол, продвигаясь вперёд шагом; Перебрасывание мяча одной рукой и ловля после отскока	с мешочком на спине ползание на четвереньках между предметами	правым и левым боком; Прыжки ноги врозь, ноги вместе продвигаясь вперёд Прыжки в длину с места (50-60см.)
Март	<p>Разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; разучить прыжок в высоту с разбега.</p> <p>Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p>Повторить упражнения в лазанье и равновесии.</p>			
	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Ходьба по скамейке боком приставным шагом с Ходьба на носках между предметами; ходьба с перешагиванием через предметы	Перебрасывание мяча с отскоком; хлопок в ладоши после отскока Метание мешочков в вертикальную цель; горизонтальную цель	Пролезание под шнур боком; Ползание на четвереньках между предметами. Ползание по прямой «кто быстрее». Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни; на четвереньках.	Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд Прыжки из обруча в обруч; прыжки через набивные мячи Прыжки в высоту с разбега
Апрель	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в ползании</p> <p>Упражнять в прыжках и метании; упражнять в прокатывании обручей развивая ловкость и глазомер</p> <p>Разучить прыжки с короткой скакалкой</p> <p>Повторить метание в вертикальную цель</p> <p>Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p>			
	Ходьба по гимнаст. скамейке; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы; по скамейке приставляя пятку к носку Ходьба по канату боком приставным шагом; Ходьба на носках между набивными мячами	Прокатывание обруча друг другу Броски мяча двумя руками из-за головы; подбрасывание мяча вверх одной рукой. Метание мешочков в вертикальную цель	Ползание по прямой, с перелезанием через предмет Ползание по скамейке на ладонях и ступнях Пролезание в обруч прямо и боком Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками	Прыжки через скакалку на месте с продвижением Прыжки через шнур вправо, влево продвигаясь вперёд
Май	<p>Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; упражнять в перебрасывании мяча</p> <p>Разучить прыжок в длину с разбега</p>			

Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе Повторить прыжки между предметами; упражнения в равновесии и с обручем			
Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы Ходьба по скамейке боком приставным шагом, с приседанием; с мешочком на голове Ходьба с перешагиванием через предметы	Перебрасывание мяча друг другу от груди; «Мяч в корзину» Броски мяча о стену одной рукой, ловля двумя руками; Броски мяча об пол и ловля двумя руками	Пролезание в обруч правым и левым боком Ползание, по скамейке подтягиваясь руками Ползание по прямой на ладонях и ступнях Лазанье под дугу	Прыжки на двух ногах между предметами; на правой, левой ноге попеременно Прыжки в длину с разбега Прыжки на двух ногах между кеглями

**Перспективное планирование двигательной деятельности
(третье занятие по физическому развитию) в средней группе**

Месяц	Неделя	Содержание		
сентябрь	1	Ходьба и бег в кол. по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в полуприседе, «муравышка», «обезьянки»	И.у. «Не пропусти мяч»- прокатывание мяча друг другу «Не задень» - прокатывание мяча между предметами П.и. «Автомобили»	«Найди флажок»
	2	Ходьба и бег в кол. по одному, на носках; бег между предметами быстрый бег; ходьба приставным шагом, спиной вперед, «обезьянки»	И.у. «Прокати обруч»- прокатывание друг другу «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах В.т. «Потягивание» П.и. «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному И.м.п. «Едет, едет паровоз»
	3	Ходьба и бег в кол. по одному обозначая углы зала, пятки вместе носки врозь, в полуприседе руки вперед; д.з. «Фигуры» - бег врассыпную, остановиться и принять позу.	И.у. «Мяч через шнур» перебрасывание в парах. «Кто быстрее до кегли» - бег парами «Подбрось – поймай» П.и. «Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному
	4	Мониторинг		
октябрь	1			
	2	Ходьба и бег в кол. по одному, на носках с заданием для рук, на пятках, в полуприседе, «раки», «муравышка», спиной вперед; бег	И.у. «Подбрось - поймай»- подбрасывание мяча вверх. «Кто быстрее»- эстафета. П.и. «Ловишки»	Ходьба и бег в колонне по одному
	3	Ходьба и бег в кол. по одному, между предметами; ходьба на носках руки на поясе, на пятках, в полуприседе руки вперед, «муравышка», скрестным шагом; бег	И.у. «Прокати –не урони» - обручи, в парах «Вдоль дорожки» - прыжки на двух ногах «Подбрось - поймай» п.и. «Цветные автомобили»	«Едем в гараж»- ходьба в колонне по одному

	4	Ходьба и бег в кол. по одному; «лошадки» -ходьба с высоким подниманием колен, «обезьянки, спиной вперёд; ходьба и бег врассыпную.	И.у. «Подбрось - поймай»- подбрасывание мяча вверх. «Мяч в корзину»- одной рукой снизу «Кто скорее по дорожке» В.т. «Цапля» П.и. «Лошадки»	Ходьба и бег в колонне по одному И.м.п. «Пингвины»
ноябрь	1	Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением направления, между предметами «змейкой», ходьба «обезьянки», «раки»	И. у. «Не попадись» «Бег по дорожке» В.т. «Самолёт» П.и. «Самолёты»	«Угадай, кто позвал».
	2	Ходьба и бег в кол. по одному с выполнением упр.(движение рук в стороны, за голову, хлопки..), врассыпную с перешагиванием через шнуры; ходьба «раки», спиной вперёд	И.у. «Не попадись» «Догони мяч» - прокатывание мяча бег за ним. В.т. «Цапля» П.и. «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному
	3	Ходьба и бег в кол. по одному, «змейкой» между предметами, врассыпную; ходьба «раки», обезьянки»	И.у. «Не задень» - прыжки между предметами. «Передай мяч»- мяч по кругу. «Догони пару»- догонялки	Ходьба в колонне по одному.
	4	Ходьба и бег в кол. по одному, по кругу парами взявшись за руки, в одну и другую сторону, врассыпную; ходьба на носочках, на полусогнутых, боковой галоп; бег 1мин.	И.у. «Пингвины» ходьба с мешочком между колен. «Кто дальше бросит» - метание вдаль. П.и. «Самолёты»	М.м.п. «Найди и промолчи»
декабрь	1	Ходьба и бег в кол. по одному, ходьба «змейкой» между предметами, на носках, на пятках, правым и левым боком, «обезьянки», прыжки на двух ногах, спиной вперёд; бег	И.у. «Весёлые снежинки» - кружение. «Кто быстрее» - бег. «Кто дальше бросит» - метание П.и. «Пингвины»	Ходьба «змейкой» между предметами.
	2	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег «по дорожке», на носках, одна на носке другая на пятке, подскоки, «обезьянки», бег с захлестом голени	И.у. «Мяч через шнур» «Кто быстрее до кегли» - ползание «Подбрось – поймай» П.и. «Самолёты»	Ходьба в колонне по одному.
	3	Ходьба г в кол. по одному между предметами, с перешагиванием, на носках, правым и левым боком, скрестным шагом; прыжки; бег 1мин	И.у. «Перебрось – поймай» «Успей поймать» «Вдоль дорожки» - прыжки П.и. «Огуречик, огуречик»	И.м.п. «Тик-так»
	4	Ходьба и бег в кол. по одному, с изменением направления; ходьба на носках, на пятках, «раки»; подскоки; лёгкий бег	И.у. «Не попадись» «Бег по дорожке» П.и. «Кролики»	И.м.п. «Угадай, кто позвал»

январь	1	Ходьба и бег в кол. по одному со сменой ведущего, на носках, в полуприседе; лёгкий бег, быстрый бег	И.у. «Кто дальше»- прыжки с места «Прыжки к ёлке» «Кто дальше бросит» П.и. «Ловишки»	И.м.п. «Найди и промолчи»
	2	Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, в полуприседе; бег в колонне по одному, змейкой; прыжки на двух ногах	«Кто дальше бросит» - метание «Перепрыгни и не задень» - через предметы в.-6-10см П.и. «Пингвины»	Ходьба в колонне по одному.
	3	Ходьба и бег с изменением направления, ходьба на носках, на пятках, «раки»; быстрый бег; подскоки; лёгкий бег	И.у. «Спрыгни, как я» «Прокати мяч» В.т. «Карусель» П.и. «Карусель»	И.м.п. «Найди где спрятано»
февраль	1	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, на пятках, пятки вместе носки врозь, «раки», в полу-приседе, «обезьянки»; лёгкий бег	И.у. «Пингвины» «Кто дальше бросит» П.и. «Самолёты»	И.м.п. «Делай как я»
	2	Ходьба в колонне по одному с обозначением углов, в полуприседе, на носках, на пятках; бег быстрый, лёгкий, спиной вперёд	И.у. «Прокати, не урони» «Вдоль дорожки» «Подбрось – поймай» П.и. «Ловишки с ленточкой»	И.м.п. «Улитка»
	3	Ходьба в колонне по одному. На носках, на пятках, «муравьишка», «обезьянки»; прыжки на двух ногах; быстрый бег	И.у. «Не задень» «Передай мяч» «Догони пару» П.и. «Лягушки»	И.м.п. «Жуки»
	4	Ходьба и бег в колонне по одному, по дорожке; ходьба на носках, на пятках, «обезьянки», «раки»; бег быстрый, обычный	И.у. «Мяч через шнур» «Кто быстрее до кегли» «Подбрось – поймай» П.и. «Медведь»	И.м.п. «Паровоз»
март	1	Ходьба в колонне по одному, с перепрыгиванием через шнуры, на носках, в полуприседе, «обезьянки», «раки»; бег	И.у. «Подбрось, поймай» «Прокати – не задень» П.и. «Ловишки»	И.м.п. «Угадай, кто позвал?»
	2	Ходьба в кол. по одному, на носках, «обезьянки», «муравьишка»; боковой галоп; лёгкий бег	И.у. «Быстрые, ловкие» «Сбей предмет» П.и. «Лошадки»	И.м.п. «Найди предмет»
	3	Ходьба и бег в кол. по одному, между предметами, «муравьишка», скрестным шагом; прыжки на двух ногах; бег обычный, враспынную	И.у. «На одной ножке вдоль дорожки»- между шнурами «Брось через верёвку» П.и. «Самолёты»	И.м.п. «Змея»
	4	Ходьба и бег в кол. по одному, широким шагом в медленном темпе,	И.у. «Перепрыгни через ручеёк»- 6-8 шнуров «Бег по дорожке» - ш.-15см.	Ходьба «змейкой» по залу

		семенящим шагом, «обезьянки», «раки» на носках, на пятках; боковой галоп, подскоки; бег	«Ловкие ребята» - бросание мяча вверх, о землю П.и. Медведь»	
апрель	1	Ходьба и бег в кол. по одному, в рассыпную с нахождением своего места в колонне; ходьба «раки», «муравьишки», одна на носке другая на пятке; бег обычный, спиной вперёд	И.у. «Прокати и поймай»- обручи в парах «Сбей кеглю» П.и. «У медведя во бору».	И.м.п. «Лягушки»
	2	Ходьба и бег в кол. по одн. по кругу, в одну и другую сторону по сигналу, в рассыпную; ходьба «муравьишки», «раки»; бег с подниманием колен, обычный	И.у. «По дорожке» - ходьба, бег. «Не задень» - прыжки между предметами. «Перепрыгни, не задень» - через бруски. П.и. «Воробышки и автомобиль»	И.м.п. «Найди воробышка»
	3	Ходьба с остановкой по сигналу и выполнением задания «Аист», «Лягушки», ходьба «обезьянки», «муравьишки»; подскоки» ходьба и бег в рассыпную.	И.у. «Успей поймать» - перебрасывание мяча одной рукой с отскоком, ловля двумя. «Подбрось, поймай» «Прокати, поймай» П.и. «Догони пару»	Ходьба в колонне по одному.
	4	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с высоким подниманием коленей, на носках, на пятках, скрестным шагом, «обезьянки»; бег в рассыпную	И.у. «Пробеги, не задень» - по дорожке ш.20см. «Накинь кольцо» «Мяч через сетку» В.т. «Стойкий оловянный солдатик» П.и. «Догони пару»	И.м.п. «Найди и промолчи»
май	1	Ходьба с остановкой по сигналу: «Зайчики» - прыжки, «Петушки»-махи руками, ходьба и бег в рассыпную; ходьба «обезьянки»; прыжки на двух ногах; боковой галоп; лёгкий бег	И.у. «Попади в корзину». «Подбрось, поймай» П.и. «Удочка»	И.м.п. «Найди предмет»
	2	Ходьба и бег в кол. по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба на носках, на пятках, «пауки»; подскоки; обычный бег	И.у. «Не урони»- отбивание мяча о землю. «Подбрось, поймай» «Кто быстрее по дорожке» П.и. «Пробеги тихо.	И.м.п. «Кто ушёл?»
	3	Мониторинг		
	4			

**Перспективное планирование двигательной деятельности
(третье занятие по физическому развитию) в старшей группе**

Месяц	Неделя	Содержание		
сентябрь	1	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну»	И.у. «Пингвин» «Не промахнись» «По мостику» П.и. «Ловишки с лентами»	«Тик - так»
	2	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег чередуются	И.у. «Передай мяч» «Не задень» П.и. «Мы весёлые ребята»	Ходьба в колонне между предметами
	3	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу	И.у. «Не попадись» «Мяч о стену» П.и. «Быстро возьми»	Ходьба в колонне между предметами
	4	Мониторинг		
октябрь	1			
	2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте Ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
	3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.	«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему». «Не попадись» - игровое упражнение с прыжками	Ходьба в колонне по одному
	4	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5–6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перешагиванием через предметы; обычная ходьба. Бег в среднем темпе до 1 минуты	«Пас друг другу» «Отбей волан» «Будь ловким» (эстафета)	Ходьба и бег в колонне по одному
ноябрь	1	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе до 1,5 минуты, ходьба в рассыпную.	«Посадка картофеля» «Попади в корзину»- (баскетбольный вариант). П. и. «Ловишки - перебежки».	Игра малой подвижности «Затейники».
	2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному;	«Мяч о стенку» «Поймай мяч»	«Угадай по голосу».

		ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» – остановиться; бег в среднем темпе - до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.	«Не задень» П. и. «Мышеловка».	
	3	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» – остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.	«Мяч водящему» «По мостику» П.и. «Ловишки с ленточками».	«Затейники».
	4	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную	«Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень» П.и. «Ловишки парами»	«Летает – не летает».
декабрь	1	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).	«Мяч о стенку». Броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. П.и. «Ловишки-перебежки». Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
	2	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную	«Кто дальше бросит» «Не задень» П.и. «Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по между предметами
	3	Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.	«Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдем по мосточку». П.и. «Мороз Красный нос».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найди предмет».
	4	Одна группа детей занимается с воспитателем – проводится ходьба на лыжах (дистанция 40–50 м).	«Метко в цель». Игра «Смелые воробышки».	Ходьба в колонне по между кеглями
январь	1	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.	Ходьба на лыжах скользящим шагом. игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке» «Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе
	2	Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.	Катание друг друга на санках Повороты и ходьба на лыжах «Сбей кеглю». П.и. «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному
	3	Катание на санках; ходьба на лыжах скользящим шагом	«Кто быстрее» «Пробеги не задень»	Найдем зайца».

февраль	1	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.	«Пробеги не задень» «Кто дальше бросит» П.и. «Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному между постройками.
	2	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом	«По местам» «С горки»	Ходьба в колонне по одному
	3	Построение. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами, вторая группа катается на лыжах	«Точный пас» «По дорожке» П.и. «Мороз Красный нос»	Ходьба в колонне по одному между постройками.
	4	Построение в одну шеренгу. Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем	«Кто дальше» «Кто быстрее»	«Найди следы зайца»
март	1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя	«Гонки санок» «Не попадись» «Ловишки-перебежки»	И.м.п. по выбору детей
	2	Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.	«Пас на клюшку» «Проведи не задень» П.и. «Горелки»	«Летает, не летает»
	3	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному переход на бег, ходьба. Ходьба и бег чередуются.	«Ловкие ребята» «Кто быстрее» П.и. «Карусель»	И м.п. по выбору детей
	4	Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.	«Канатоходец» «Удочка» Эстафета «Кто быстрее»	«Угадай по голосу»
апрель	1	Построение в шеренгу, объяснение задания. Бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10 м).	«Прокати », сбей «Пробеги не задень» П.и. «Удочка»	И м.п. по выбору детей
	2	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз.	«Ловишки перебежки» «Передача мяча в колонне»	Ходьба в колонне по одному
	3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба в рассыпную между предметами.	«Пройди не задень» «Прокати обруч» «Перебрось, поймай» Эстафета «Кто быстрее до флажка»	«Кто ушёл»
	4	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2–3 шеренги. Бег с одной стороны зала	«Кто быстрее» «Мяч в кругу» П.и. «Карусель»	Ходьба в колонне по одному

		на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Ходьба колонной по одному.		
май	1	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2–3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость.	«Сбей кеглю» «Пробеги не задень» П.и. «С кочки на кочку»	Ходьба колонной по одному между обручами.
	2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.	«Пас другу» «Проведи мяч» «Отбей волан» П.и. «Гуси – лебеди»	Ходьба в колонне по одному
	3	Мониторинг		
	4			

Использование здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия:

Ходьба на носках, руки на поясе, руки вверх; на пятках руки согнуты в локтях; ходьба одна нога на пятке другая на носке; ходьба ноги скрестно; перекатом с пятки на носок; на пятках спиной вперёд; ходьба носки вместе пятки врозь, пятки вместе носки врозь. Ходьба приставным шагом; ходьба скрестным шагом; ходьба и бег спиной вперёд; «пауки», «обезьянки», «гуси», «слоники». Боковой и прямой галоп, подскоки, бег с захлестом голени; бег с прямыми ногами вперёд.

Упражнения на растяжение (стрейчинг):

«Деревце», «Кошечка», «Экскаватор», «Лебедь», «Слоник», «Волна», «Рыбка», «Змея», «Солнышко», «Цапля», «Носорог», «Кольцо», «Верблюд», Замок, «Гора».

Музыкальные игры:

«Пузырь», «Вот ротик, вот носик», «Разноцветные платочки», «Автобус», «У жирафа пятна», «Я Яга, Яга...», «Сороконожка», «Уши, плечи, руки, нос», «Крокодил Гена», «Вперёд четыре шага», «У оленя дом большой», «Вот левая, вот правая», «Солнышко и дождик», «Пяточка, носочек», «Обезьянки».

Дыхательные упражнения:

«Аист», «Ворона», «Грибок», «Гуси», «Воздушные шары», «Ёжик», «Заводные машинки», «Журавль», «Мельница», «Насос», «Обними плечи», «Одуванчик», «Петушок», «Снежинки», «Лесоруб», «Самолёт».

Игровой массаж:

«Дождь», «Ладони», «Барабан»

Этапы освоения программы

Овладение необходимыми умениями и навыками

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой характеристику возможных достижений ребенка на разных этапах освоения Программы по физическому развитию, которые представлены для каждой возрастной категории детей дошкольного возраста.

Вторая младшая группа (3-4 года)

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа (4-5 лет)

- владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений

Старшая группа (5 – 6 лет)

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега -180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную, метать предметы в движущуюся цель;
- 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;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом;
- участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол);
- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни.

Педагогическая диагностика индивидуального развития ребёнка.

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребёнка и его функциональных возможностей.

«Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализация образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизация работы с группой детей.

Диагностика позволяет:

- Определить уровень физического развития
- Определить технику овладения основными двигательными умениями
- Осуществить перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию в группах
- Спланировать индивидуальную работу на предстоящий период
- Определить содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по ф.к. и контролирует старший воспитатель ДООУ. Разрешение на проведение даёт мед. персонал ДООУ. Инструктор ведёт протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование проводится с 3.6 лет. Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и чёткого объяснения им предстоящих заданий. В разминку включать упражнения специфичные для тестовых заданий.

Необходимо проводить мероприятия по профилактике травматизма.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года, на учетно-контрольных занятиях.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путём сравнения результатов тестирования физической подготовленности каждого ребёнка со средними возрастными –половыми значениями соответствующих показателей (количественные показатели).

Средний уровень развития – результаты тестирования ребёнка укладываются в интервал средних значений.

Ниже среднего уровня - результаты тестирования ребёнка меньше средних возрастно-половых значений.

Выше среднего уровня - результаты тестирования ребёнка больше средних возрастно-половых значений.

При тестировании скоростно- силовых качеств регистрируются результаты в секундах меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6лет	7лет
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	54 - 77	81 - 102	86 - 109	94 - 123
	Девочки	51- 74	66 - 94	78 - 100	80 - 123
Метание мешочка с песком правой рукой (м)	Мальчики	2.5 – 4.0	4.0 -6.0	4.5 – 8.0	6.0 – 10.0
	Девочки	2.5 – 3.5	3.0 – 4.5	3.5 – 4.7	4.0 – 7.0
Метание мешочка с песком левой рукой (м)	Мальчики	2.0 – 3.5	2.4 – 4.2	3.3 – 5.3	4.0 – 7.0
	Девочки	2.0 – 3.0	2.5 – 3.5	3.0 – 5.0	3.5 – 5.5

Метание набивного мяча (см)	Мальчики	117 - 190	190- 270	220 - 300	250 -360
	Девочки	100 - 180	140 - 230	160 - 260	200 - 310
Бег на 30 м.	Мальчики	10.5 - 8.8	9.2 – 7.9	8.4 – 7.6	8.0 – 7.4
	Девочки	10.7 – 8.7	9.8 – 8.3	8.9 – 7.7	8.7 – 7.3
Продолжительный бег (90 м., 120 м., 150 м.)	Мальчики + Девочки		90 м. - 30.6 – 25.0	120 м.- 35.7 – 29.2	150 м. - 41.2 - 33.6

Определения уровня быстроты

Бег на 30м

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина - 3м, длинна- 30м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет -наклоны, приседания; для детей 6-7 лет - комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).

2. «Рисуем локтями». И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 -круговые движения локтями вперед; 3-4 - круговые движения локтями назад (по 4 раза).

3. «Рисуем туловищем». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. - одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 - круговое движение коленом левой(правой) ноги; 4 - вернуться в исходное положение-(по три раза).

5. «Рисуем стопой». И.п. - одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз).

После разминки детям 4-5-лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6-7лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей - двух мальчиков или двух девочек - (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимите флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Определение уровня скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку - (через каждые 10см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением в перед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую(стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад),приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет- встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки.

Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребенок делает 3 попытки.

Бросок набивного мяча

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 гр. Для детей 4-5 лет и 1000 гр. для детей 6-7 лет.

Методика обследования. Вводную часть для детей 4-5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6-7 лет - отжимания от пола (для мальчиков - на прямых ногах, для девочек - на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Метание мешочка с песком.

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200гр, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см.).

Определения уровня выносливости.

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет - 90м, 6 лет - 120м, 7 лет - 150м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей

Положительная динамика в течении учебно-воспитательного периода, эффективности образовательной деятельности по физическому воспитанию является рост показателей физической подготовленности детей.

В конце образовательного периода сравниваются показатели результатов тестирования, и оценивается динамика показателей каждого ребёнка

Положительная динамика - в конце образовательного периода отмечена прибавка величин показателей физической подготовленности детей

Отрицательная динамика - в конце образовательного периода показатели физической подготовленности детей ухудшились (уменьшение величин)

Отсутствие динамики – величины показателей не изменились.

Для оценки темпа прироста показателей в % используется формула В.И. Усакова.

Оценки темпов прироста физических качеств детей.

Прирост в %	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
--- 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного прироста
8 -10	Удовлетворительно	За счёт естественного прироста и роста естественной двигательной активности
11 – 15	Хорошо	За счёт естественного прироста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями
15 ---	Отлично	За счёт эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

Работа с родителями (законными представителями)

Цель: создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные задачи работы с родителями:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов
- обогащать педагогическую грамотность родителей;
- задействовать всех членов семьи для участия в мероприятиях различного уровня

Информировать родителей через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах о факторах, влияющих на физическое здоровье ребёнка: психологический комфорт, правильное питание, закаливание, движения. Рассказать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание,...) наносящих вред здоровью ребёнка. Рекомендовать для расширения кругозора соответствующую литературу. Ориентировать на совместное с ребёнком чтение, просмотр фильмов, телепередач посвящённых здоровому образу жизни, организацию семейных прогулок в парк или лес. Стимулировать двигательную активность ребенка вне ДОО: создание спортивного уголка дома, приобретение спортивного инвентаря.

Разъяснять важность посещения детьми секций кружков оздоровительно-физкультурного направления. Ориентировать родителей на формирование у ребёнка положительного отношения к физкультуре и спорту

Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а так же о возможностях детского сада в решении данных задач. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду.

Поддерживать семью в различных начинаниях способствующих укреплению здоровья детей.

Создать в детском саду условия для взаимовыгодного сотрудничества.

Планирование работы по взаимодействию с семьёй и социумом

№	Мероприятие	Сроки
1	Тематические консультации	по плану
2	Индивидуальные консультации и беседы	по запросу родителей
3	Участие родителей членов семьи в мероприятиях ДОО	в течении года
4	Посещение занятий по физическому развитию	в течении года
5	Участие семей в мероприятиях и конкурсах различного уровня (района и т.д.)	по плану
6	Приобщать родителей к изготовлению оборудования для развития двигательной деятельности детей (ОД, физ. развлечений)	в течении года
7	Размещение педагогической информации на стенде «Мир физкультуры и здоровья»	не реже 1р. в месяц
8	Фото отчёты о физкультурно - оздоровительных мероприятиях с участием детей и воспитанников ДОО	в течении года
9	Анкетирование родителей	по плану
10	Участие в родительских собраниях	по запросу родителей
11	Информировать родителей о спортивных событиях различного уровня	систематически

Перечень программ и технологий

Программа:

Программа воспитания и обучения в детском саду/под ред. М.А. Васильевой – М.: Мозайка – Синтез, 2010

Технологии:

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Первая младшая группа - М.: Мозайка-Синтез, 2009
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет - М.: Мозайка-Синтез, 2012
- Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. Малыши, физкульт – привет! (система работы по развитию основных движений детей раннего возраста – М.: Скрипторий, 2006
- Фисенко М.А. Физкультура. Первая и вторая младшие группы – Волгоград Корифей, 2008
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (средняя группа) М.: Мозайка-Синтез, 2009
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа) М.: Мозайка-Синтез, 2009
- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет (игры эстафеты) – Волгоград.: Учитель, 2010
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа М.: Мозайка-Синтез, 2011
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет – М.: Мозайка-Синтез, 2012
- Волошина Л.М. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников – М.: Учитель, 2013
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет – М.: Гном, 2008
- Карпухина М.Ю. Физкультурно - сюжетные занятия с детьми 5-6 лет – М.: ТЦ Сфера, 2012
- Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста - С.-П.: Детство-Пресс, 2013

Методическое обеспечение

- конспекты, перспективные планы, методические разработки, наглядный и методический материал, консультации для педагогов и родителей.
- Серия «Мир в картинках»: спортивный инвентарь – М.: Мозайка-Синтез, 2012
- Серия наглядно-дидактическое пособие «Летние виды спорта», «Военные профессии» - М.: Мозайка-Синтез, 2012
- Презентации «Что такое Олимпиада?», « Спортивные игры», «Правила поведения в спортивном зале»
- Дидактические игры: «Быть здоровыми хотим»
- Папка «Сказки о здоровье», «Народные игры Поволжья»

***Организационный
раздел***

Цель работы ДОО на 2019 – 2020 учебный год:

Цель: Формирование целостного педагогического пространства и гармоничных условий для всестороннего развития, воспитания и оздоровления детей в условиях ДОО.

Годовые задачи ДОО на 2019 - 2020 учебный год:

- Систематизировать работу оздоровительно–образовательных мероприятий в ДОО, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей через вовлечение в нее всех участников образовательного процесса.
- Способствовать речевому развитию дошкольников посредством народного фольклора.
- Формирование у дошкольников нравственно-патриотических чувств на основе ознакомления с историческими событиями страны.

Список детей второй младшей группы.

№	Ф.И. ребёнка	Дата рождения	Группа здоровья
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Учебный план

Период Группа	Неделя		Месяц		Полугодие		Год	
	Кол-во занятий	Время	Кол-во занятий	Время	Кол-во занятий	Время	Кол-во занятий	Время
II младшая	3	45 мин.	12	3 часа	72	18 часов	144	36 часов
Средняя	3	1 час	12	4 часа	72	24 часов	144	48 часов
Старшая	3	1 час 15 мин.	12	5 часов	72	30 часов	144	60 часов
Старшая	3	1 час 15 мин.	12	5 часов	72	30 часов	144	60 часов
Всего:	12	часа	48	17 часов	288	102 часа	576	204 часа

График работы

Дни недели	Время	Часы
Понедельник	7.30 – 12.30	5 часов
Вторник		
Среда	7.30 – 12.30	5 часов
Четверг		
Пятница	7.45 – 12.45	5 часов
Всего часов:		15 часов

Расписание занятий по физическому развитию

Дни недели Группа	2 младшая	Средняя	Старшая №5	Старшая №6
Понедельник	9.00 – 9.15	9.25 – 9.45	9.55 – 10.20	10.30 – 10.55
Вторник	_____	_____	_____	_____
Среда	9.00 – 9.15	9.25 – 9.45	9.55 – 10.20	10.30 – 10.55
Четверг	_____	_____	_____	_____
Пятница	9.00 – 9.15	9.40 – 10.00	10.10 – 10.35	11.00- 11.25 (на улице)

Циклограмма рабочего времени

День недели	Время	Вид деятельности
Понедельник	7.30 – 8.00	Взаимодействие с родителями
		Подготовка к утренней гимнастике: Проветривание зала, переодевание, подготовка инвентаря
	8.00 – 8.40	Утренняя гимнастика II младшая группа № 3, средняя группа № 4, старшая группа № 5, старшая группа № 6
	9.40 – 9.00	Подготовка к НОД по физическому развитию
		Взаимодействие с педагогами по текущим вопросам
	9.00 – 10.55	НОД по физическому развитию II младшая группа № 3, средняя группа № 4, старшая группа № 5, старшая группа № 6
		В перерывы - проветривание зала, смена оборудования
	10.55– 11.25	Индивидуальная работа
	11.25 – 11.50	Уборка оборудования, инвентаря
		Выдача материала в группы для индивидуальной и самостоятельной деятельности
11.50 – 12.30	Работа с документацией	
Среда	7.30 – 8.00	Взаимодействие с родителями
		Подготовка к утренней гимнастике: Проветривание зала, переодевание, подготовка инвентаря
	8.00 – 8.40	Утренняя гимнастика II младшая группа № 3, средняя группа № 4, старшая группа № 5, старшая группа № 6
	8.40 – 9.00	Подготовка к НОД по физическому развитию
		Взаимодействие с педагогами по текущим вопросам
	9.00 – 10.55	НОД по физическому развитию II младшая группа № 3, средняя группа № 4, старшая группа № 5, старшая группа № 6
		В перерывы - проветривание зала, смена оборудования
	10.55– 11.25	Индивидуальная работа
	11.25 – 11.50	Уборка оборудования, инвентаря
		Выдача материала в группы для индивидуальной и самостоятельной деятельности
11.50 – 12.30	Работа с документацией	
Пятница	7.45 – 8.00	Подготовка к утренней гимнастике Проветривание зала, переодевание, подготовка инвентаря
		Утренняя гимнастика II младшая группа №3, средняя группа №4, средняя группа № 5, старшая группа № 6
	8.40 – 9.00	Подготовка к НОД по физическому развитию
	9.00 – 11.25	НОД по физическому развитию II младшая группа № 3, средняя группа № 4, старшая группа № 5, старшая группа № 6
		В перерывы - проветривание зала, смена оборудования
		Подготовка инвентаря для занятия на улице
	11.25 – 11.45	Уборка оборудования Профилактическая работа с инвентарём
	11.45 – 12.45	Физкультурные развлечения (час переносится на вторую половину дня для проведения досуга)
Взаимодействие с родителями		

Комплексно – тематическое планирование на 2019 – 2020 учебный год

	Блок	Недели	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр. № 5	Старшая гр. № 6	Итоговое мероприятие
Сентябрь	До свиданья лето, здравствуй детский сад!	1 2-6.09	Мы дружные ребята. Весёлые игрушки	Мы дружные ребята. Наш детский сад	Мы дружные ребята. Наш детский сад	Мы дружные ребята. Наш детский сад	Развлечение для детей
		2 9-13.09	Урожай	Труженики села.	Слава сельскому хозяйству	Слава сельскому хозяйству	Совместные мероприятия
	Краски осени	3 16.-20.09	Мы встречаем золотую осень.	Мы встречаем золотую осень.	Мы встречаем золотую осень.	Мы встречаем золотую осень.	Праздник «Осень»
	Мониторинг	4 23-27.09	Мониторинг				
Октябрь	С чего начинается Родина	1 30-4.10	Мониторинг				
		2 7-11.10	Осенняя фантазия	Осенняя фантазия	Осенняя фантазия	Осенняя фантазия	Продуктивная деятельность
		3 14-18.10	Мой дом	Моя семья	Моя Россия	Моя Россия	День народного единства
		4 21-25.10	Азбука безопасности	Азбука безопасности	Азбука безопасности	Азбука безопасности	
Ноябрь	Мир вокруг нас	5 28-1.11	Игрушки	Свойства дерева, стекла	Что было до... В мире техники	Что было до... В мире техники	Проекты
		1 *5-8.11	Одежда	Свойства бумаги и ткани	Мы - исследователи	Мы - исследователи	
		2 11-15.11	Быть здоровыми хотим	Быть здоровыми хотим Безопасность	Быть здоровыми хотим Безопасность	Быть здоровыми хотим Безопасность	День здоровья
		3 18-22.11	Мамочка родная	Мамочка родная	День матери	День матери	День матери
		4 25-29.11	Домашние животные	Домашние животные	Мой питомец	Мой питомец	Всемирный день домашних животных Развлечение

	Зима. Зимние развлечения	1 2-6.12	Здравствуй зимушка зима	Зимушка - зима	Зимушка- зима	Зимушка - зима	Развлечение
Декабрь	Зима. Зимние развлечения	2 9-13.12	Животный мир зимой	Животный мир зимой	Животный мир зимой	Животный мир зимой	
		3 16-20.12	В гостях у сказки	В гостях у сказки	В гостях у сказки Мир театра	В гостях у сказки Мир театра	Драматизация
		4 23-27.12	Встречаем Новый год	Встречаем Новый год	Встречаем Новый год	Встречаем Новый год	Праздник Новый год
Январь	Зима. Зимние развлечения	2 8-10.01	Зимние забавы	Зимние забавы	Рождественские колядки	Рождественские колядки	Развлечение Коляда пришла
	В мире искусства	3 13-17.01	Народная игрушка	Народная игрушка	Народная игрушка В гостях у мастеров	Народная игрушка В гостях у мастеров	Выставка детского творчества
	Я и мир	4 20-24.01	Транспорт	Все работы хороши	Путешествуем вокруг света (транспорт)	Путешествуем вокруг света (транспорт)	Проект
		5 27-31.01	Профессии	Чем пахнут ремёсла	Чем пахнут ремёсла	Чем пахнут ремёсла	Развлечения
Февраль	Удивительный Мир	1 3-7.02	Всё такое разное	Всё такое разное	Маленькие исследователи	Маленькие исследователи	Проект
		2 10-14.02	Всё такое разное	Неделя книги	Неделя книги	Неделя книги	
	Я в мире человек	3 17-21.02	Моя семья	Моя семья Мои обязанности	Мои права	Мои права	
	Наши защитники	4 24-28.02	Мой папа	Люди смелых профессий	Наши защитники	Наши защитники	День защитника отечества
Март	Встречаем весну	1 2-6.03	Маму я свою люблю	Маму я свою люблю	День 8 марта Профессии наших мам	День 8 марта Профессии наших мам	Праздник День 8 марта
		2 9-13.03	Весна идет	Весна идет	Весна идет	Весна идет	
	В мире доброты	3 16-20.03	Встречаем гостей	Хорошие привычки и нормы поведения	Правила поведения в обществе	В мире доброты	
	Народная	4	Народная игрушка	Народная игрушка	Народные	Народные	

	культура и традиции	23-27.03	Фольклор	Фольклор	промыслы, обычаи и традиции	промыслы, обычаи и традиции	
Апрель	Давайте улыбаться	1 30-3.04	День смеха (цирк, театр...)				
	Весна шагает по планете	2 6-10.04	Пришла весна	Пришла весна	Пришла весна	Пришла весна	
	Космос	3 13-17.04	Труд людей		Космическое путешествие	Космическое путешествие	День космонавтики
	Земля наш общий дом	4 20-24.04	Помоги зелёным друзьям	Мы друзья природы	Мы друзья природы	Мониторинг	
		5 27.04-1.05	Мир природы	Природа и человек	Азбука экологической безопасности		
Май	Труд людей	1 4-8.05	Профессии родителей	День победы Давайте уважать старших	Праздник нашей жизни - День победы	Праздник нашей жизни - День победы	Праздничные мероприятия
	Быть здоровыми хотим	2 11-15.05	Мониторинг			Быть здоровыми хотим	
		3 20-22.05	Мониторинг				
Вот мы, какие стали большие	25-29.05	Вот мы, какие стали большие	Вот мы, какие стали большие	Вот мы, какие стали большие	Досвидание, детский сад	Праздник	

Планирование утренней гимнастики во второй младшей группе

Месяц	Тема	Срок	Комплекс УГ
Сентябрь	Весёлые игрушки. Мы встречаем золотую осень.	I-II неделя	Комплекс № 1: «Зарядка для Петрушки» ОРУ без предметов
		III-IV неделя	Комплекс № 2: « Осенняя прогулка» ОРУ с кубиками
Октябрь	Мониторинг Азбука безопасности	I-II неделя	Комплекс № 3: « Силачи» ОРУ без предметов
		III-IV неделя	Комплекс № 4: «Внимательные пешеходы » ОРУ без предметов
Ноябрь	Игрушки Быть здоровыми хотим	I-II неделя	Комплекс № 5: «Спортивные стульчики» ОРУ на стульчиках
		III-IV неделя	Комплекс № 6: «Здоровью – Ура!» ОРУ с флажками
	Домашние животные		Комплекс № 7: «Зарядка для цыплят» РОУ с кольцом
Декабрь	Здравствуй зимушка зима Животный мир зимой	I-II неделя	Комплекс № 8: «Нам не холодно зимой» ОРУ с большим мячом
		III-IV неделя	Комплекс № 9: «Зайки на зимней полянке» ОРУ с платочками
Январь	Зимние забавы Транспорт Профессии	I-II неделя	Комплекс № 10: «Мы слепили снежный ком» ОРУ с мячом
		III-IV неделя	Комплекс № 12: «Мы идём и едем» ОРУ без предметов
Февраль	Всё такое разное Мой папа	I-II неделя	Комплекс № 13: «Зарядка для маленьких исследователей» ОРУ с погремушками
		III-IV неделя	Комплекс № 14: «Вырасту как папа» ОРУ с мячом
Март	Маму я свою люблю Весна идёт	I-II неделя	Комплекс № 15: «Привет весне» ОРУ с султанчиками
		III-IV неделя	Комплекс № 16: «Калинка-малинка» ОРУ с платочками
Апрель	Труд людей Помоги зелёным друзьям	I-II неделя	Комплекс № 17: «Мы космонавты» ОРУ без предметов
		III-IV неделя	Комплекс № 18: «Маленькие жители леса» ОРУ с мячом
Май	Праздник весны Мониторинг	I-II неделя	Комплекс № 19: «Праздничный салют» ОРУ с флажками
		III-IV неделя	Комплекс № 20: «Мы быстрые и ловкие» ОРУ с флажками

Планирование утренней гимнастики в средней группе

Месяц	Тема	Срок	Комплекс УГ
Сентябрь	Мы дружные ребята. Весёлые игрушки. Мы встречаем золотую осень.	I-II неделя	Комплекс № 1 «Мы дружные ребята» ОРУ без предметов
		III-IV неделя	Комплекс № 2: «Осенняя прогулка» ОРУ с листочками
Октябрь	Мониторинг Азбука безопасности	I-II неделя	Комплекс № 3: «Ловкие руки» ОРУ с кубиком
		III-IV неделя	Комплекс № 4: «Внимательный шофёр» ОРУ с обручем
Ноябрь	Свойства дерева, стекла Быть здоровыми хотим	I-II неделя	Комплекс № 5: «Деревянные палочки» ОРУ с палочками
		III-IV неделя	Комплекс № 6: «Здоровью – Ура!» ОРУ с мячом
	Домашние животные	V неделя	Комплекс № 7: «Зарядка для кота» ОРУ с гимн. палкой
Декабрь	Зимушка – зима Животный мир зимой В гостях у сказки	I-II неделя	Комплекс № 8: «Нам не холодно зимой» ОРУ с маленьким мячом
		III-IV неделя	Комплекс № 9: «На зимней полянке» ОРУ без предметов
Январь	Зимние забавы Народная игрушка	I-II неделя	Комплекс № 10: «Мы слепили снежный ком» ОРУ с большим мячом
		III-IV неделя	Комплекс № 11: «Расписные ложки» ОРУ с деревянными ложками
Февраль	Всё такое разное Люди смелых профессий	I-II неделя	Комплекс № 12: «Зарядка для маленьких исследователей» ОРУ с мячом
		III-IV неделя	Комплекс № 13: «Богатырская разминка» ОРУ с гимн. палкой
Март	Маму я свою люблю Весна идет	I-II неделя	Комплекс № 14: «Всё для мамы» ОРУ с султанчиками
		III-IV неделя	Комплекс № 15: «Калинка-малинка» ОРУ без предметов
Апрель	Космическое путешествие Природа и человек	I-II неделя	Комплекс № 16: «Тренировка космонавтов» ОРУ с гимн. палкой
		III-IV неделя	Комплекс № 17: «Лесные жители» ОРУ без предметов
Май	День победы Мониторинг	I-II неделя	Комплекс № 18: «Праздники весны» ОРУ с лентами
		III-IV неделя	Комплекс № 19: «Мы сильные, ловкие и смелые» ОРУ с косичкой

Планирование утренней гимнастики в старшей группе

Месяц	Тема	Срок	Комплекс УГ
Сентябрь	Мы дружные ребята. Весёлые игрушки. Мы встречаем золотую осень.	I-II неделя	Комплекс № 1: «Мы ребята из детсада» ОРУ без предметов
		III-IV неделя	Комплекс № 2: «Осенняя прогулка» ОРУ без предметов
Октябрь	Мониторинг Азбука безопасности	I-II неделя	Комплекс № 3: «Вот как мы умеем» ОРУ без предметов
		III-IV неделя	Комплекс № 4: «Внимательные пешеходы» ОРУ без предметов
Ноябрь	В мире техники Быть здоровыми хотим	I-II неделя	Комплекс № 5: «Я - робот» ОРУ с гимн. палкой
		III-IV неделя	Комплекс № 6: «Здоровью – Ура!» ОРУ с обручем
	Мой питомец		Комплекс № 7: «Зарядка для кота» ОРУ без предметов
Декабрь	Зимушка- зима Животный мир зимой	I-II неделя	Комплекс № 8: «Нам не холодно зимой» ОРУ с кубиком
		III-IV неделя	Комплекс № 9: «Весёлые пингвины» ОРУ без предметов
Январь	Зимние забавы Путешествуем вокруг света	I-II неделя	Комплекс № 10: «Мы слепили колобок» ОРУ с мячом
		III-IV неделя	Комплекс № 11: «Мы путешественники» ОРУ без предметов
Февраль	Маленькие исследователи Наши защитники	I-II неделя	Комплекс № 12: «Зарядка для маленьких исследователей» ОРУ собручем
		III-IV неделя	Комплекс № 13: «Богатырская разминка» ОРУ с мячом
Март	Весна идет В мире доброты	I-II неделя	Комплекс 14: «Весна идёт» ОРУ без предметов
		III-IV неделя	Комплекс 15: «Улыбка доброты» ОРУ с кеглями
Апрель	Космическое путешествие Мы друзья природы	I-II неделя	Комплекс 16: «Космический полёт» ОРУ на гимнастической скамейке
		III-IV неделя	Комплекс 17: «Друзья природы» ОРУ без предметов
Май	Праздник нашей жизни - День победы Быть здоровыми хотим	I-II неделя	Комплекс 18: «Праздники весны» ОРУ с флажками
		III-IV неделя	Комплекс 19: «Быть здоровыми хотим» ОРУ с кольцом

Планирование культурно – досуговых мероприятий на 2019 - 2020 учебный год

месяц	Блок	Мероприятия			
		II младшая группа	средняя	старшая № 5	старшая № 6
Сентябрь	До свиданья лето, здравствуй детский сад!	«Давай дружить»	«Детский сад – это праздник для ребят»	Районное соревнование «Мы - спортивная семья»	
Октябрь	С чего начинается Родина	«Как малыши помогли мишке»	«Во саду ли во городе»	Районное соревнование «Осенний марафон»	
Ноябрь	Мир вокруг нас	«Разноцветные ленточки»	«Наш весёлый, звонкий мяч»	Физкультурно-развлекательный конкурс «Мы - команда»	Физкультурно-развлекательный конкурс «Мы - команда»
Декабрь	Зима. Зимние развлечения	«Волшебная рукавичка»	«Новогодние сюрпризы»	«День рождения Бабы Яги»	«День рождения Бабы Яги»
Январь	Зима. Зимние развлечения	«Воздушные шары»	«Снеговик - игровик»	«Состязание силачей»	
	В мире искусства Я и мир				
Февраль	Удивительный Мир	«Мы будущие защитники»	«Мы будущие защитники»	Праздник «День защитника Отечества»	Праздник «День защитника Отечества»
	Я в мире человек				
	Наши защитники				
Март	Встречаем весну	«Играем вместе»	«Играем и улыбаемся»	Игра «О*Зарничка»	Игра «О*Зарничка»
	В мире доброты				
Апрель	Давайте улыбаться	«Наш помощник – мяч»	«Ждут нас быстрые ракеты»	«Космическое путешествие»	«Космическое путешествие»
	Весна шагает по планете				
	Космос			Игра «Орлёнок»	
	Земля наш общий дом				
Май	Праздники весны	«В гости к солнышку»	«Красный, желтый, зелёный»	Районное соревнование «Малые олимпийские игры»	
	Быть здоровыми хотим				

Приложения: