

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД № 395

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МАДОУ - детский сад № 395
протокол № 1 от 30.07.2018

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ -
детский сад № 395
Л.А.Меденникова
Приказ № 45 от 30.07.2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

в группах общеразвивающей направленности

возраст обучающихся: 2-7 лет

срок реализации: 5 лет

Екатеринбург 2018

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 17 октября 2013 года № 1155) (ФГОС ДО), основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ № 395, санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26).

СОДЕРЖАНИЕ

№	наименование	номер страницы
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию и реализации программы	4
1.4	Особенности развития детей дошкольного возраста	6
1.5	Планируемые результаты освоения программы в виде целевых ориентиров показатели развития детей в соответствии с возрастом	14
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Цели и задачи образовательной деятельности «Физическое развитие»	19
2.2	Содержание и методика реализации программы с учётом психолого- возрастных и индивидуальных особенностей детей.	21
2.3	Педагогическая и психологическая диагностика личностных образователь- ных результатов детей	41
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	
2.5	Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников	48
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и вос- питания	49
3.2	Обеспеченность оборудованием для развивающей предметно- пространственной среды	50
3.3	Расписание занятий	52
3.4	Педагогические, психологические, здоровьесберегающие требования к ор- ганизации образовательного процесса.	53
3.5	Комплексно-тематический план	54

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа «физическое развитие» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 17 октября 2013 года № 1155) (ФГОС ДО), основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 125 и предназначена для образовательной деятельности в группах общеразвивающей направленности детей с 2-7 лет.

Программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, на создание условий развития ребёнка в области физическое развитие, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа представляет собой как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста. Рабочая программа решает задачи развития в области:

-физическое развитие

Основой для разработки рабочей программы физического воспитания детей дошкольного возраста, явились программа развития и воспитания детей в детском саду «Мозайка» авт.-сост. В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А. Кильдышева.

Рабочая программа предполагает обогащение физического и игрового материала по приобщению детей к физической культуре. *Программа создана с опорой на лучшие традиции российского дошкольного образования, национально-культурные традиций народов Среднего Урала.*

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

Создании благоприятных условий для оптимального физического развития, формирования базиса физической культуры личности.

Оздоровительные задачи:

- обеспечивать охрану жизни детей;
- совершенствовать работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма ребёнка;

- повышать его работоспособность;
- осуществлять закаливание растущего организма.

образовательные задачи:

- формировать систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- целенаправленно развивать физические качества и координационные способности;
- формировать двигательные умения в соответствии с особенностями возрастного развития и на этой основе расширять двигательный опыт, создавая ситуации радости и удовольствия в движении;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и различным видам физкультурно-спортивной деятельности, выявлять спортивно-одарённых детей.

Специфика реализации данного направления включает формирование интереса к физической культуре с учётом климатических условий, спортивных традиций региона

1.3 Принципы и подходы к формированию и реализации программы

Принцип непринужденной обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно.

Принцип целостного подхода в решении педагогических задач.

Принцип последовательности (усложнение поставленных задач по всем разделам).

Принцип интеграции обучения, взаимодействия нескольких сфер детской деятельности.

Принцип психолого-педагогической толерантности: терпимости педагога к многоплановости формирования личности ребенка.

Принцип положительной оценки деятельности ребенка, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

Принцип сотрудничества: формирование личности ребенка происходит в сотрудничестве и совместной деятельности всех педагогов, детей и родителей. Принцип культуросообразности.

Программа разработана на основе **личностно-ориентированного, культурно-исторического и системно-деятельностного подходов**, являющихся методологией ФГОС ДО.

Личностно-ориентированный подход – предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности.

Системно-деятельностный подход вырос из культурно-исторической теории Л.С. Выготского. Суть этого подхода заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей **определяется характером организации их деятельности**. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности (П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн).

Для реализации содержания программы внедряются в педагогическую практику следующие **формы образовательной деятельности**:

Приоритетные направления деятельности

Область физического развития включает следующие приоритетные направления организации жизнедеятельности детей:

-овладение двигательной деятельностью, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

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

Формы организации детей

Формы реализации:

-естественная природная и социокультурная среда (физкультурные занятия, утренние разминки, игровая деятельность, повседневная жизнь детей);

занятия в кружках и секциях (туризм, футбол, шахматы, акробатика, степ-аэробика, плавание и др.);

-спортивно-игровые праздники, развлечения, дни здоровья.

Основные задачи образовательной деятельности по овладению детьми двигательной деятельностью:

- формирование системы знаний о роли физических упражнений для здоровья;
- развитие физических (кондиционных) качеств и координационных способностей;
- формирование двигательных умений, накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у детей интереса и потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

1.4 Особенности развития детей дошкольного

возраста *Младшая группа (четвёртый год жизни)*

Этот возраст является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности. Это период овладения социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через игровые и реальные отношения со сверстниками. В младшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Организм ребёнка отличается от взрослого организма не только меньшими размерами, но и особенностями строения и деятельности. К особенностям относят: высокие энерготраты, быструю утомляемость при статических нагрузках, не совершенные адаптационные возможности растущего организма, следовательно, важно дозировать физические нагрузки. Условия жизни в это время стремительно расширяются: рамки семьи раздвигаются до пределов улицы, города, страны. Ребёнок открывает для себя мир человеческих отношений, разных видов деятельности и общественных функций. Он испытывает сильное желание включиться во взрослую жизнь, активно в ней участвовать, что, конечно, ему ещё недоступно. Он стремится к самостоятельности. Из этого противоречия рождается ролевая игра — самостоятельная деятельность детей, моделирующая жизнь взрослых. На четвёртом году жизни ребёнок — субъект самостоятельной деятельности и социальных отношений. Социальная ситуация развития. Изменяется место ребёнка в системе отношений (ребёнок уже не является центром своей семьи), развивается способность к идентификации с людьми, образами героев художественных произведений. Происходит усвоение норм поведения, а также различных форм общения. Ребёнок начинает осознавать, что он — индивидуальность, приобретает интерес к телесной конструкции человека.

Мышление

Активность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляются в постоянной готовности к деятельности. Ребёнок уже умеет гордиться успехами своих действий, критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: он может более чётко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличие. На основе наглядно-действенного к четырём годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребёнка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Восприятие

В этом возрасте ребёнок воспринимает предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность. Дети от использования прототипов переходят к сенсорным эталонам — культурно выработанным средствам восприятия (к концу возраста восприятие до пяти и более форм предметов, до семи и более цветов, дифференциация предметов по величине, ориентировка в пространстве группы).

Речь

Младшие дошкольники начинают осознавать особенности своего произношения. Развивается звуковая сторона речи. Интенсивно растёт словарный запас ребёнка. Развивается грамматический строй речи. Дети усваивают

тонкие закономерности морфологического порядка (строение слова) и синтаксического (построение фразы).

Память

У младших дошкольников память произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Ребёнок не ставит перед собой цели что-то запомнить или вспомнить и не владеет специальными способами запоминания. Ребёнок быстро запоминает стихотворения, сказки, рассказы, диалоги из фильмов, сопереживает их героям, что расширяет сферу познавательной деятельности ребёнка. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно, эмоционально окрашено. Тем не менее то, что запомнилось, сохраняется надолго. Ребёнок постепенно учится повторять, осмысливать, связывать материал в целях запоминания, использовать связи при воспоминании.

Внимание

Ребёнок не способен длительное время удерживать своё внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

Воображение

На четвёртом году жизни преобладает воссоздающее воображение, т.е. ребёнок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играют опыт и знания ребёнка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Эмоциональная сфера

В эмоциональном плане характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, поэтому характеристики, которые ребёнок даёт другим людям, очень субъективны. И всё же эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм. В процессе общения со сверстниками и взрослыми ребёнок осваивает социальные формы выражения чувств. Изменяется роль эмоций в деятельности ребёнка, формируется эмоциональное предвосхищение.

Развитие мотивационной сферы

Самым важным личностным механизмом, формирующимся в дошкольном возрасте, считается соподчинение мотивов. Оно появляется в начале дошкольного возраста и за тем последовательно развивается. Именно с этими изменениями в мотивационной сфере ребёнка связывают начало становления его личности. Уже в младшем дошкольном возрасте ребёнок сравнительно легко может принять решение в ситуации выбора одного предмета из нескольких, не реагировать на привлекательный предмет. Включаясь в новые ситуации отношений, новые виды деятельности, появляются соответственно и новые мотивы, связанные с формирующейся самооценкой, самолюбием, мотивы достижения успеха, соревнования, соперничества; мотивы, связанные с усваивающимися моральными нормами, и некоторые другие. Особенно важны интерес к содержанию деятельности и мотивация достижения. Регулировать своё поведение дошкольнику помогает образ другого человека (взрослого, других детей).

Развитие самосознания

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает чётко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребёнка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничения свободы. К трём годам у него в большей или меньшей степени формируется характер, ребёнок научается действовать человеческими способами, у него складывается определённое отношение к себе. С одной

Развитие самосознания

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает чётко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребёнка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничения свободы. К трём годам у него в большей или меньшей степени формируется характер, ребёнок научается действовать человеческими способами, у него складывается определённое отношение к себе. С одной

стороны, попытки отделить своё «Я» и формирования своих собственных желаний — тенденция прогрессивная. Но с другой — при объективном отсутствии умения высказывать своё мнение малыш выбирает наиболее доступный способ: противопоставление себя взрослым. Единственная цель ребёнка — дать понять окружающим, что у него есть своя точка зрения и все должны с ней считаться. Это проявление самостоятельности, самоутверждения. Для ребёнка становится важным его успешность или неуспешность в делах и играх. Он начинает остро и бурно реагировать на оценки, учиться самостоятельно оценивать результаты своей деятельности.

Отношения со взрослыми

По отношению к окружающим у ребёнка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых. Развитие ребёнка непосредственно зависит от того, как он взаимодействовал со взрослым. Возможны два варианта: а) если взрослый в целом позитивно оценивал личность ребёнка, тактично и аргументированно указывал на недостатки и промахи, умел поддержать и похвалить за старание и инициативность, то ребёнок научится гордиться собой и своими успехами; б) если взрослый стремится добиться подчинения любой ценой, наказывает за своеволие, стремится подловить на обмане, то, скорее всего, у ребёнка разовьётся желание противостоять взрослому, победить его и ответно добиться своего. Во втором случае гневливость, раздражительность и упрямство укореняются, становятся чертами характера. Отношения со сверстниками В 3—4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

Игровая деятельность Игровая деятельность оказывает значительное влияние на развитие ребёнка. В игре дети

учатся полноценному общению друг с другом. В процессе сюжетно-ролевой творческой игры дети берут на себя роли взрослых и в обобщённой форме в игровых условиях воспроизводят деятельность взрослых и отношения между ними. Ребёнок, выбирая и исполняя определённую роль, имеет соответствующий образ — мамы, доктора, водителя, пирата — и образцы его действий. Но хотя жизнь в игре протекает в форме представлений, она эмоционально насыщена и становится для ребёнка его реальной жизнью. Игра способствует становлению не только общения со сверстниками, но и произвольного поведения ребёнка. Механизм управления своим поведением складывается именно в игре, а затем проявляется в других видах деятельности. В игре развивается мотивационно-потребностная сфера ребёнка. Возникают новые мотивы деятельности и связанные с ними цели. Происходят качественные изменения в психике ребёнка. Дошкольник осваивает и изобразительную деятельность. Специфику рисования как особого вида деятельности составляет именно изобразительная, знаковая деятельность. Центральные новообразования: новая внутренняя позиция; соподчинение мотивов, самооценка и осознание своего места в системе общественных отношений.

Средняя группа (пятый год жизни)

Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребёнка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии.

Мышление

В среднем возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием. Например, дети понимают, что такое план комнаты, могут рассказать, что изображено на плане — части комнаты. С помощью схематического изображения групповой комнаты дети могут найти спрятанную игрушку.

Способ познания

Активно развивающаяся потребность в новых знаниях, впечатлениях и ощущениях, проявляющаяся в любознательности и любопытстве ребёнка, позволяет ему выходить за пределы непосредственно ощущаемого. Другими словами, ребёнок с помощью словесного

описания может представить то, что никогда не видел. Большим шагом вперёд является развитие способности выстраивать умозаключения, что является свидетельством отрыва мышления от непосредственной ситуации. На пятом году жизни ребёнок субъект социальных отношений и игровой деятельности (предмет деятельности взрослый).

Восприятие

В этом возрасте продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. Ребёнок может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем пространстве. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

Речь Более широкое использование речи как средства общения стимулирует расширение кругозора ребёнка, открытием новых граней окружающего мира. Теперь ребёнка начинает интересовать не просто какое-либо явление само по себе, а причины и следствия его возникновения. Поэтому главным вопросом для ребёнка четырёх лет становится вопрос «почему?».

Память

В среднем дошкольном возрасте начинает формироваться произвольная память. Память, всё больше объединяясь с речью и мышлением, приобретает интеллектуальный характер, формируются элементы словесно-логической памяти. Память дошкольника, несмотря на её видимое внешнее несовершенство, в действительности становится ведущей функцией.

Внимание К пяти годам внимание становится всё более устойчивым. Развивается устойчивость и возможность произвольного переключения. Зависимость внимания от эмоциональной насыщенности и интереса к деятельности сохраняется. Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания.

Воображение Продолжает и активно развивается фантазирование, в процессе которого ребёнок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий. Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребёнка будут способствовать его нравственному и познавательному развитию. Необходимо обсуждать с ребёнком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетной линии, давать нравственные оценки поступкам героев.

Отношения со сверстниками

Ребёнок развивается, становится физически более выносливым. Это стимулирует развитие выносливости психологической. Снижается утомляемость, фон настроения выравнивается, становится более стабильным, менее подверженным перепадам. В этом возрасте сверстник становится более значим и интересен. Ребёнок стремится к партнёрству в играх, ему уже не интересно играть «рядом». Начинают складываться предпочтения по половому признаку. Игровые объединения становятся более или менее устойчивыми.

Наличие конфликтов Следует обратить внимание на то, что в возрасте 4—5 лет недостатки воспитания ребёнка начинают постепенно укореняться и переходить в устойчивые негативные черты характера.

Игровая деятельность

В среднем возрасте дети продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности. В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений.

Старшая группа (шестой год жизни)

В этот возрастной период происходит смена периодов вытяжения (с набором длины тела) и округления (с накоплением массы тела) волнообразно (у мальчиков и девочек) и согласована у детей разных типов конституции.

Физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учётом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

К пяти годам уже возможно оценить характер ребёнка, его индивидуальность, способность к творчеству. Он ориентируется во многих бытовых вещах, ситуациях и даже сложных межличностных отношениях. Этот возраст — пик развития фантазии и вымысла. На шестом году жизни ребёнок — субъект общественной деятельности.

Мышление

В старшем возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но совершить преобразования объекта. Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о циклических изменениях). Кроме того, после пяти с половиной лет на смену правополушарному (творческому) мышлению приходит левополушарное (логическое) мышление (кроме левшей), совершенствуются обобщения. К шести годам ребёнок в состоянии не просто обобщить животных, но и подразделить их на домашних и диких, способен по отдельным признакам объединить предметы, оценивая их различия и сходство. В связи с тем что ребёнок осознал себя как личность и может это выразить словами, владея почти в совершенстве речью, способность к творчеству заметно угасает. Ребёнок способен сочинять не только сказки. Он пересказывает книги и фильмы, причём отражает всё то, что видит и знает. Это является качественно иной ступенью в его развитии. Ребёнок в этом возрасте уже имеет собственное мнение. Он наблюдателен. Собственное «Я» его уже интересует меньше, чем мир вокруг, в котором он стремится отыскать причинно-следственные в связи, чтобы отличить существенное от второстепенного.

Произвольность познавательных процессов

В этот период ребёнок становится сознательно самостоятельным. Желая чему-нибудь научиться, он способен выполнять интересующую его деятельность непрерывно, более чем полчаса. Однако переключаемость с одной задачи на другую крайне затруднена.

Речь Кроме коммуникативной, развивается планирующая функция речи, т.е. ребёнок учится по-следовательно и логически выстраивать свои действия, рассказывать об этом. Развивается само инструктирование, которое помогает ребёнку заранее организовать своё внимание на предстоящей деятельности. К пяти годам ребёнок уже способен правильно произнести почти все звуки речи. Ребёнок бегло излагает свои мысли. Рассказывая, интонационно организует речь. Без труда находит в тексте пропущенное слово, заканчивает незаконченное предложение. Ребёнок способен оценить, как исполнялся стих, найти ошибки речи у других, чуть позже — у себя.

Воображение

В этот период ребёнок имеет представление не только о названии и назначении тех или иных предметов, но и о том, из чего они сделаны (мяч из резины, кукла из пластмассы). Его воображение претерпевает значительные качественные изменения. Развитие воображения позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Физическое развитие

С пяти до шести лет у ребёнка наблюдаются значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость его движений продолжает возрастать, и заметно улучшается их координация. Ребёнок уже может выполнять одновременно два-три вида двигательных навыков: бегать, подбрасывая мяч; ловить мяч, сев на корточки и пританцовывая... Ребёнок любит бегать, соревноваться, учиться плавать, кататься на коньках, осваивает лыжи. Различая у себя правую и левую руку, он не может определить их у других, что иногда мешает чётко выполнять спортивные задания.

Отношения со сверстниками

К этому периоду жизни у ребёнка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребёнок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. С другой стороны, широкий кругозор ребёнка может являться фактором, позитивно влияющим на его успешность среди сверстников. После пяти лет отношения со сверстниками нередко переходят в дружеские. Появляются друзья обычно его пола, с которыми он проводит большую часть времени.

Отношения со взрослыми

Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется такая черта, как лживость, т.е. целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-родительских отношений, когда близкий взрослый чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребёнка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверие взрослого, а часто и оградить себя от нападков, ребёнок начинает придумывать оправдания своим оплошностям, перекалывая вину на других. Всё больший интерес ребёнка пяти лет направляется на сферу взаимоотношений между людьми. Оценки взрослого подвергаются критическому анализу и сравнению со своими собственными. Под воздействием этих оценок представления ребёнка о Я-реальном и Я-идеальном дифференцируются более чётко. С пяти лет дети твёрдо знают свою половую принадлежность и даже в играх не хотят её менять. В этот период в воспитании мальчика необходимо доминировать отцу, а девочки — матери. Роль другого пола ребёнок в основном осознаёт в семье, у близких. В этот период появляется интерес к тайне рождения человека на свет. Отношения партнёрства между родителями и детьми сменяется взаимным отдалением. Ребёнок уже может безболезненно перенести недолгую разлуку с близкими и даже стать инициатором её. Развитие произвольности и волевых качеств позволяют ребёнку целенаправленно преодолевать определённые трудности, специфические для дошкольника. Нравственное развитие старшего дошкольника во многом зависит от степени участия в нём взрослого, так как именно в общении со взрослым ребёнок узнаёт, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребёнка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение в них детей в процессе повседневной жизни. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого у ребёнка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Эмоциональная сфера

Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него появляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: интеллектуальные (любопытство, любознательность, чувство юмора, удивление, моральные, стетические), эстетические чувства (чувство прекрасного, чувство героического), моральные чувства (чувство гордости, чувство стыда, чувство дружбы). К шести годам ребёнок уже стремится управлять своими эмоциями, пытаясь их сдерживать или скрывать от посторонних, что не всегда удаётся. Труднее всего спрятать страх, который, являясь во сне в виде тревожных сновидений, беспокоит ребёнка. К шести годам, осознав смысл прошлого и будущего, рождения и смерти, ребёнок делает открытие, что он тоже может умереть, причём не только от болезни, но и от несчастных случаев, стихийных бедствий, странных обстоятельств. Он боится больниц, медицинских процедур, инъекций.

Продуктивная деятельность

К шести годам ребёнок уже имеет собственное представление о красоте. Он познаёт мир прекрасного через посещение музеев, театров, филармоний, начинает понимать классическую музыку. В этот период ребёнка привлекает живопись. Он до деталей рассматривает картины,

присматриваясь к краскам. Пытается срисовывать с натуры, придумывая свой сюжет. По этому сюжету и по качеству рисунка возможно оценить развитие ребёнка, так как детские рисунки — ключ к внутреннему миру малыша. Ребёнок, используя различные цвета, обычно выражает свои чувства по отношению к тому, что он изображает, вплоть до оттенков настроения, в котором он находился. Поэтому на бумаге нередко сочетаются несочетаемые краски и появляются невероятные тона. В этом возрасте человек на рисунке изображён таким, каков он есть на самом деле: лицо с глазами, с ушами, ртом, носом. Начинает появляться шея. На нём — одежда, обувь. Ребёнок вырисовывает многие детали: манжеты, галстуки, карманы.

Игровая деятельность

Свои познания ребёнок применяет в играх, выдумывая сам сюжет для них и зная, как он сможет сделать замысел реальным. Детям доступно распределение ролей до начала игры, включение в ролевые диалоги. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дошкольники осваивают сложные конструктивные игрушки, вплоть до компьютеров. На улице отдаётся предпочтение спортивным играм. К шести годам ребёнок практически осваивает большинство необходимых ему навыков: он аккуратен, следит за своим внешним видом, причёской, обувью, одеждой, обслуживает сам себя и помогает дома по хозяйству.

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника ещё неустойчивы. Идёт развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребёнка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребёнка, развития речи и подготовки к письму.

К этому возрасту у ребёнка сформирована достаточно высокая в различных видах деятельности и в сфере отношений. Он способен принимать собственные решения на основе имеющихся знаний, умений и навыков. У ребёнка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность и самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

В 6—7 лет ребёнок — субъект переживания внутренней жизни.

Мышление

Мышление в этом возрасте характеризуется переходом от наглядно-действенного к наглядно-образному и в конце периода — к словесному мышлению. Основным видом мышления является наглядно-образное с элементами абстрактного. Тем не менее ребёнок ещё испытывает затруднения в сопоставлении сразу нескольких признаков предметов, в выделении наиболее существенного в предметах и явлениях, в переносе усвоенных навыков мыслительной деятельности на решение новых задач. Дошкольник образно мыслит, но ещё не приобрёл взрослой логики рассуждения. Решает мыслительные задачи в представлении, мышление становится внеситуативным. Складываются предпосылки таких качеств ума, как самостоятельность, гибкость и пытливость. Возникают попытки объяснить явления и процессы. Детские вопросы — показатели развития любознательности.

На умственное развитие ребёнка дошкольного возраста постоянное влияние оказывают игровая ситуация и действия. Опыт игровых и реальных взаимоотношений ребёнка в сюжетно-ролевой игре ложится в основу особого свойства мышления, позволяющего стать на точку зрения других людей, предвосхитить их будущее поведение и в зависимости от этого строить своё собственное поведение. Попытки самостоятельно придумать объяснения различными

явлениями свидетельствует о новом этапе развития познавательных способностей. Ребёнок активно интересуется познавательной литературой, символическими изображениями, графическими схемами, делает попытки использовать их самостоятельно.

Восприятие

Восприятие утрачивает свой первоначально аффективный характер: перцептивные и эмоциональные процессы дифференцируются. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нём выделяются произвольные действия — наблюдение, рассматривание, поиск. Значительное влияние на развитие восприятия оказывает в это время речь — ребёнок начинает активно использовать названия качеств, признаков, состояния различных объектов и отношений между ними. В старшем дошкольном возрасте для восприятия характерно следующее: восприятие превращается в особую познавательную деятельность; зрительное восприятие становится одним из ведущих. Воспринимая предметы и действия с ними, ребёнок более точно оценивает цвет, форму, величину (освоение сенсорных эталонов). У ребёнка совершенствуется умение определять направление в пространстве, взаимное расположение предметов, последовательность событий.

Воображение

У старшего дошкольника воображение нуждается в опоре на предмет в меньшей степени, чем на предыдущих этапах развития. Оно переходит во внутреннюю деятельность, которая проявляется в словесном творчестве (считалки, дразнилки, стихи), в создании рисунков, лепке и т.д.

Воображение формируется в игровой, гражданской и конструктивной видах деятельности и, будучи особой деятельностью, переходит в фантазирование. Ребёнок осваивает приёмы и средства создания образов, при этом отпадает необходимость в наглядной опоре для их создания. К концу дошкольного возраста воображение ребёнка становится управляемым. Формируются действия воображения: замысел в форме наглядной модели; образ воображаемого объекта; образ действия с объектом.

Внимание

Ребёнок организует своё внимание на предстоящей деятельности, формулируя словесно. В этом возрасте значительно возрастают концентрация, объём и устойчивость внимания, складываются элементы произвольности в управлении вниманием на основе развития речи, познавательных интересов, внимание становится опосредованным, связано с интересами ребёнка к деятельности. Появляются элементы послепроизвольного внимания.

Память

В 6—7 лет увеличивается объём памяти, что позволяет детям произвольно без специальной цели запоминать достаточно большой объём информации. Дети могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания — повторение. Если задачу на запоминание ставит взрослый, ребёнок может использовать более сложный способ — логическое упорядочивание. Ребёнок начинает относительно успешно использовать новое средство — слово. Но, несмотря на возросшие возможности детей 6—7 лет целенаправленно запоминать информацию с использованием различных средств и способов, произвольное запоминание остаётся наиболее продуктивным до конца дошкольного детства.

Произвольность познавательных процессов Развитие произвольности и волевого начала проявляется в умении следовать инструкции взрослого, придерживаться игровых правил. Ребёнок стремится качественно выполнить какое-либо задание, сравнить с образцом и переделать, если что-то не получилось.

Отношения со сверстниками

Детям старшего дошкольного возраста свойственно преобладание общественно значимых мотивов над личностными. Происходит постепенное разрешение противоречия между эгоцентризмом и коллективистской направленностью личности в пользу децентрации. В процессе усвоения — активное отношение к собственной жизни, развивается эмпатия, сочувствие.

Эмоциональная сфера

У ребёнка развито устойчивое положительное отношение к себе, уверенность в своих силах. Он в состоянии проявить эмоциональность и самостоятельность в решении социальных и бытовых задач.

Развитие самосознания

Самосознание формируется к концу дошкольного возраста благодаря интенсивному интеллектуальному и личностному развитию, оно обычно считается центральным новообразованием дошкольного детства. Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей, к перестройке потребностей и побуждений. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Появляется обобщённое отношение к самому себе, к окружающим. Происходит кризис личности «Я» (соподчинение мотивов). Всё, что имеет отношение к учебной деятельности (в первую очередь отметки), оказывается ценным, то, что связано с игрой, — менее важным. Возникает критическое отношение к оценке взрослого и сверстника. Оценивание сверстника помогает ребёнку оценивать самого себя. Самооценка появляется во второй половине периода на основе первоначальной чисто эмоциональной самооценки («я хороший») и рациональной оценки чужого поведения. О моральных качествах ребёнок судит главным образом по своему поведению, которое или согласуется с нормами, принятыми в семье и коллективе сверстников, или не вписывается в систему этих отношений. Его самооценка поэтому практически всегда совпадает с внешней оценкой, прежде всего — оценкой близких взрослых. К концу дошкольного возраста складывается правильная дифференцированная самооценка, самокритичность. Развивается способность мотивировать самооценку. Самооценка ребёнка старшего дошкольного возраста достаточно адекватна, более характерно её завышение, чем занижение. Ребёнок более объективно оценивает результат деятельности, чем поведение. Появляется осознание себя во времени, личное сознание.

Игровая деятельность

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нём может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При организации совместных игр дети используют договор, умеют учитывать интересы других, в некоторой степени сдерживать эмоциональные порывы. Происходит постепенный переход от игры как ведущей деятельности к учению.

1.5 Планируемые результаты освоения программы в виде целевых ориентиров

Показатели развития детей в соответствии с возрастом:

ФГОС ДО (раздел IV. Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования, п. 4.6) определяет в общем виде целевые ориентиры дошкольного образования, к которым относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Показатели развития детей в соответствии с возрастом. Младший дошкольный возраст

Образовательные области	Показатели развития ребёнка
--------------------------------	------------------------------------

и направления организации жизнедеятельности детей	
Овладение двигательной деятельностью	<p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет ходить прямо, свободно, не опуская головы в заданном направлении. - Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости. - Умеет перестроиться в колонну, шеренгу, круг. - Правильно принимает исходные положения, соблюдает направление движения тела и его частей. - Чувствует ритм, изменяет положение тела в такт музыке или под счёт. - Умеет ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом (захват реек кистями рук: четыре пальца сверху, большой снизу; постановка серединой стопы ног на рейку). - Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, выполняет прыжок в длину с места с мягким приземлением. Умеет катать мяч в заданном направлении, ловит мяч кистями рук, многократно ударяет им о пол и ловит его. - Самостоятельно скатывается на санках с горки, скользит по ледяной дорожке с помощью взрослых. - Передвигается на лыжах ступающим и скользящим шагом. - Свободно катается на трёхколёсном велосипеде. - Участвует в подвижных играх, инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях. - Называет шахматные фигуры, выполняет простейшие ходы.
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры (моет руки, лицо). - Самостоятельно соблюдает элементарные правила поведения во время еды. - Имеет элементарные представления о ценности здоровья, закаливании, необходимости соблюдения правил гигиены.

**Показатели развития детей в соответствии с возрастом.
Средний дошкольный возраст**

Образовательные области и направления организации жизнедеятельности детей	Показатели развития ребёнка
Овладение двигательной деятельностью	<ul style="list-style-type: none"> - Ходит и бегаёт, согласуя движения рук и ног. - Бегаёт, соблюдая правильную технику движений. - Лазает по гимнастической стенке, выполняет переход на гимнастической лестнице с пролёта на пролёт вправо и влево. - Ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони,

	<p>колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками. Прыгает на высоту и с высоты.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Принимает правильное исходное положение при метании. Метает предметы разными способами обеими руками. Отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд. -Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. -Строится в колонну, в круг, шеренгу, выполняет повороты на месте. -Катается на двухколёсном велосипеде. -Передвигается по дну бассейна различными способами, делает выдох в воду, погружается в воду с головой. - Самостоятельно скользит по ледяной дорожке. -Ходит на лыжах скользящим шагом, умеет подниматься на горку лесенкой и выполнять повороты в движении. -Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. -Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года. -Решает простые шахматные задачи
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	<p>Соблюдает элементарные правила гигиены.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Полосщет рот питьевой водой после приёма пищи. -Следит за опрятностью одежды и обуви. - Различает, что вредно, а что полезно для здоровья.

**Показатели развития детей в соответствии с возрастом.
Старший дошкольный возраст**

Образовательные области и направления организации жизнедеятельности детей	Показатели развития ребёнка
Овладение двигательной деятельностью	<p>Бегает легко, сохраняя правильную осанку, темп, скорость, направление, координируя движения рук и ног. Прыгает на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляется в обозначенное место. Прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях в детских городках.</p> <p>Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м.</p> <p>Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.</p> <p>Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет чётко, ритмично, в заданном темпе, понимает их оздоровительное значение.</p>

	<p>Скользит по ледяным дорожкам.</p> <p>Ходит на лыжах переменным скользящим шагом, умеет подниматься на горку и спускаться с неё, тормозит при спуске, ухаживать за лыжным инвентарём.</p> <p>Знает лыжные ходы и умеет их выполнять. Самостоятельно сохраняет равновесие на коньках, катается по прямой, отталкиваясь поочередно, тормозит.</p> <p>Катается на двухколёсном велосипеде и самокате.</p> <p>Играет в шахматы. Решает несложные задачи.</p> <p>Ходит в пешеходные походы до 5 км, с преодолением естественных препятствий.</p> <p>Знает правила поведения и безопасности в походе, безопасности в полевых условиях.</p> <p>Знает элементарные правила игры в футбол.</p> <p>Умеет плавать.</p> <p>Плавает любым удобным способом до 3 мин.</p> <p>Развиты физические качества (скорость, гибкость, общая выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.</p> <p>Продолжает развивать творчество в двигательной деятельности.</p> <p>В играх, соревновательных упражнениях проявляет настойчивость, оказывает взаимопомощь.</p>
<p>Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p>	<p>Называет названия органов чувств, отдельных внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок), объясняет их значимость для работы организма.</p> <p>Знает, что полезно, а что вредно для здоровья (зубов, носа, кожи).</p> <p>Умеет самостоятельно пользоваться зубной щёткой и пастой.</p> <p>Имеет привычку по вечерам ежедневно мыть ноги прохладной водой, тщательно вытирать их специальным индивидуальным выделенным полотенцем.</p> <p>Знает, что нижнее бельё, носки, гольфы или колготы должны меняться ежедневно.</p>

**Показатели развития детей в соответствии с возрастом.
Старший дошкольный возраст 6-7 лет**

Образовательные области и направления организации жизнедеятельности детей	Показатели развития ребёнка
<p>Овладение двигательной деятельностью</p>	<p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>Бегаёт легко, сохраняя правильную осанку, скорость, направление, координируя движения рук и ног.</p> <p>Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Перебрасывает набивные мячи, метает предметы правой</p>

	<p>и левой рукой.</p> <p>Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, под словесной инструкции.</p> <p>Умеет сохранять правильную осанку.</p> <p>Ходит на лыжах переменным скользящим шагом. Поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.</p> <p>Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, шахматы).</p> <p>Знает правила игр, экипировку игроков.</p> <p>Плавает произвольно на расстояние 15 м.</p> <p>Умеет прыгать в воду. Выполнять разнообразные комплексы аквааэробики.</p> <p>Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество. двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений, оказывает помощь.</p> <p>Выполняет упражнение на равновесие: ступни на одной линии, руки в стороны.</p> <p>Выполняет лазание, висы, упражнения металлических и пластиковых конструкциях.</p> <p>Лазает по гимнастической лестнице с изменением темпа.</p> <p>Участвует в соревнованиях по лёгкой атлетике, футболу, весёлых стартах.</p> <p>Играет в шахматы. Решает этюды и задачи.</p> <p>Знает правила туристов, участвует в походе на расстояние 3—5 км.</p> <p>Выполняет упражнения: сидя, лёжа спиной, животом на фитнес-мяче. Выполняет прыжки на фитболе.</p> <p>Выполняет упражнения на оздоровительных тренажёрах.</p> <p>Выполняет упражнения на гимнастической стенке: прогибание вперёд-назад, уголок, смешанные висы. Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.</p>
<p>Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p>	<p>Имеет представление о строении человека.</p> <p>Знает некоторые особенности функционирования своего организма.</p> <p>Соблюдает правила ухода за органами чувств и своим организмом. Осознанно принимает ценности здорового образа жизни и осуществляет регуляцию своего поведения в соответствии с ними.</p> <p>Проявляет любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению в области охраны здоровья.</p> <p>Проявляет готовность к активному взаимодействию с окружающим миром по проблеме здоровьесбережения.</p> <p>Проявляет инициативность, самостоятельность, навыки сотрудничества в разных видах двигательной активности.</p>

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Цели и задачи образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие детей основывается на разумном приоритете ценностей здоровья и здорового образа жизни при организации образовательной работы с воспитанниками и их семьями. В основе создания образовательной среды со здоровьесберегающими функциями лежит тесное сотрудничество воспитателей, специалистов

(инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, педагога-психолога, логопеда), а также родителей. Такое взаимодействие предусматривает охрану жизни ребёнка, профилактику негативных эмоций, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, создание условий, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становится личным достоянием ребёнка, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

Цель физического развития детей дошкольного возраста заключается в создании благоприятных условий для оптимального физического развития, формирования базиса физической культуры личности.

оздоровительные задачи:

- обеспечивать охрану жизни детей;
- совершенствовать работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма ребёнка;
- повышать его работоспособность;
- осуществлять закаливание растущего организма.

образовательные задачи:

- формировать систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- целенаправленно развивать физические качества и координационные способности;
- формировать двигательные умения в соответствии с особенностями возрастного развития и на этой основе расширять двигательный опыт, создавая ситуации радости и удовольствия в движении;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и различным видам физкультурно-спортивной деятельности, выявлять спортивно-одарённых детей.

Специфика реализации данного направления включает формирование интереса к физической культуре с учётом климатических условий, спортивных традиций региона.

Формы реализации:

- естественная природная и социокультурная среда (физкультурные занятия, утренние разминки, игровая деятельность, повседневная жизнь детей); занятия в кружках и секциях (туризм, футбол, шахматы, акробатика, степ-аэробика, плавание и др.);
- спортивно-игровые праздники, развлечения, дни здоровья.

Основным результатом физического развития детей дошкольного возраста является:

- здоровый, жизнерадостный, физически развитый ребёнок (в соответствии с возрастными показателями), имеющий устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности.

основные задачи образовательной деятельности по овладению детьми двигательной деятельностью:

- формирование системы знаний о роли физических упражнений для здоровья;
- развитие физических (кондиционных) качеств и координационных способностей;
- формирование двигательных умений, накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у детей интереса и потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

ФОРМЫ РАБОТЫ	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ			КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ
	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ	РАЗВИВАЮЩИЙ	ОБУЧАЮЩИЙ	
Подвижные игры. Спортивные игры. Гимнастика. Упражнения на тренажерах. Танцевальные движения (аэробика, танцы). Физкультурные минутки. Физкультурные занятия. Соревнования. Спортивные праздники.	Способность следовать установленным правилам. Положительные черты характера. Толерантность. Формирование дружеских взаимоотношений.	Устойчивая мотивация к занятиям различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Формирование моторно-двигательной координации. Развитие произвольных психических процессов. Гармонизация развития левого и правого головного мозга.	Владение двигательными навыками. Владение своим телом. Осознание своих двигательных действий. Усвоение физической и пространственной терминологии. Умение ориентироваться в пространстве.	Выносливость. Скоростные качества. Силовые качества. Гибкость. Координация. Самостоятельность. Творчество. Инициатива.

основные задачи образовательной деятельности по овладению детьми элементарными нормами и правилами здорового образа жизни:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

ФОРМЫ РАБОТЫ	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ			КАЧЕСТВО ЛИЧНОСТИ
	ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ	РАЗВИВАЮЩИЙ	ОБУЧАЮЩИЙ	
.Гибкий режим дня. Ежедневная зарядка. Закаливание. Двигательная деятельность. Подвижные игры. Беседы. Чтение художественной литературы.	Сознательное отношение к своему здоровью. Самостоятельное и осознанное выполнение правил личной гигиены. Культура питания. Культура деятельности и общения. Культура здорового образа жизни в семье.	Стремление к освоению нового (информации, игр, способов действия). Самостоятельное познание окружающего. Развитие самоуправления.	Знания и представление о здоровом образе жизни. Гигиенические навыки и знания. Представление о собственном теле. Сохранение правильной осанки. Осторожность в опасных ситуациях.	Самостоятельность. Адекватность в поведении. Активность. Осторожность. Бодрость.

2.2 Содержание и методика реализации программы с учётом психолого-возрастных и индивидуальных особенностей детей

младший возраст

Овладение двигательной деятельностью

Освоение ребёнком основных движений сопровождается развитием физических качеств. Сила и выносливость развиваются у ребёнка естественным путём в процессе двигательной активности. В различных видах деятельности необходимо обеспечить достаточный объём двигательной активности. Основная направленность физической подготовки детей четвёртого года жизни — развитие ловкости, гибкости, освоение новых движений, на фоне которых развивается быстрота и выносливость.

Задачи возраста:

-развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию); -накапливать двигательный опыт детей (овладение основными движениями); -формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; -обеспечивать необходимый объём двигательной активности детей; -создавать условия для развития творчества и самостоятельности в приобретении двигательного опыта в разнообразной предметно-игровой среде. Становление основных необходимых в жизни движений Ходьба

Свободно ходить, сохранять правильную осанку, согласовывать движения рук и ног, формировать разнообразные виды ходьбы, привычку ходить, не опуская головы, не шаркая ногами. Проходить от 500 м, перешагивать через препятствия. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, приставными шагами боком, перекатывая с пятки на носок. В колонне по одному, парами. В различных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, по зигзагу. С выполнением заданий: с остановкой, приседанием, поворотом, сводя и разводя носки ног («утёнок», «медвежонок»), ходьба по следам, регулирующим длину шага и правильную постановку стопы. Ходьба с изменением скорости, по различным поверхностям. С сохранением равновесия: по прямой дорожке (ширина 15—20 см, длина 2—2,5 м), по доске, по бревну, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30—35 см). Преодолевать полосу из 3 препятствий.

Игры: «Гномы и великаны», «Здравствуй! Догони!», «Шла коза по лесу», «У медведя во бору», «Вперёд быстрее иди, только не беги», «Перешагни», «Пройди и не упади», «С мамой на прогулку», «Найди погремушку», «Петрушка», «По ровненькой дорожке», «Хоровод».

Бег

Беговые упражнения: бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, в колонну по одному, встречными колоннами, объединяясь в пары, тройки. Бег с изменением направления, по кругу, змейкой, врассыпную, зигзаг. С выполнением заданий: останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место, с преодолением препятствий. Бег в медленном темпе от 60 с до 2 мин, в быстром темпе 10 м, 20 м, 30 м. Бег на ловкость, челночный бег 3 -5 м. Бег от 2 до 4 мин с изменением темпа. Бег по пересечённой местности. Бег по узкой дорожке. В игры включать задания-сигналы «беги», «лови», «стой», «замри» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Подвижные игры с элементами бега: «Беги ко мне!», «Птички птенчики!», «Мыши и кот», «Беги к флажку!», «Лохматый

пёс», «Дождик и солнце», «Гуси-лебеди», «Птички в гнёздышках», «Здравствуй! Догони!», «Северный и южный ветра», «Летят самолёты», «Такси», «Догони мяч», «Куры в огороде», «Пчёлка и ласточка», «Поезд».

Предметно-манипулятивная деятельность руками

С мячом: научить энергично отталкивать мяч при катании друг другу, по прямой; при бросании вдаль, в цель. Научить ребёнка ловить мяч двумя руками одновременно. Метание на дальность правой и левой руками; в горизонтальную цель двумя руками: снизу, от груди правой и левой рукой (расстояние до центра мишени 1,5–2 м); в вертикальную цель правой и левой рукой (высота центра мишени 1,2–1,4 м; расстояние 1–1,5 м); ловля мяча, брошенного воспитателем (от 100 см, далее увеличение расстояния индивидуально); бросание мяча вверх, вниз, ловля его 2–3 раза подряд; бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы. Закатывание мяча, шарика в лунку.

С другими предметами: разбрасывание и собирание мелких предметов; одной формы, но разных размеров, цвета, структуры; катание предметов (мяч, шарик, короткий цилиндр, колечко, косички друг другу, в воротца (50–60 см). Переносить предметы на теннисной ракетке. Передавать предметы из рук в руки и перебрасывать их на расстояние от 50 см. Выкладывать из плоских предметов дорожку, из модулей — пирамиду, дом; объёмными предметами наполнять корзины.

С обручем: надевать на себя, перешагивать через него, переносить обруч в парах, ходить приставным шагом по обручу, лежащему на полу, упражняться в прокатывании обруча.

Подвижные игры: «Резвый мешочек», «Мой весёлый, звонкий мяч», «Принеси игрушки кукле», «Кто дальше бросит», «Машины», «Кегельбан», «Лунки», «Полёт на Марс», «Поезд с арбуза-ми», «Попади в ворота», «Мышки в кладовке», «Самый меткий», «Найди домик для шарика», «Назови своё имя», «Море, суша, пальма».

Спортивные игры: «Дартс», «Боулинг», Ползание, лазанье, висы.

Ползание на четвереньках: по прямой (от 6 м), между предметами, вокруг них, по гимнастической скамейке.; по-пластунски, постановка кистей на опору: пальцами вперёд с углом разворота 10–15 градусов.

Подлезание: под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч, в несколько обручей.

Лазанье: по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке, по детским конструкциям, по верёвкам, по наклонной скамейке.

Кратковременные висы (1–10 с) неоднократно в течение дня.

Вис присев на низкой перекладине, вис на гимнастической лестнице.

Преодоление полосы препятствий (подлезание, ползание).

Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Найди клад», «Тише воды, ниже травы», «Сердитый медвежонок», «Пауки на охоте», «Сорви банан», «С горки на горку», «Через мостик», «Ладушки», «Шла коза».

Прыжки

Учить принимать правильное исходное положение, энергичному отталкиванию, приземлению при выполнении прыжков.

Прыжки на двух ногах: на месте; с продвижением вперёд на 2–3 м; из кружка в кружок; вокруг предметов; между ними; с высоты (15–20 см); вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка; через линию; через 4–6 линий; через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см), в длину с места на расстояние от 40 см. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, с ноги на ногу, подскоки.

Техника безопасности.

Подвижные игры: «Зазевавшаяся лошадка», «По ровненькой дорожке», «Зайцы в цирке», «Весёлый ипподром», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Попрыгунчик-лягушонок», «Поймай комара», «Заяц, ёлочки, мороз», «Журавли и лягушки», «Перепрыгни ручеёк».

Строевые упражнения

Развивать умения двигаться не только рядом, но и вместе; строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, парами, находить ориентиры при выполнении упражнений, своё место при построениях, среди других. Координировать движения, изменять направление при движении. Учить сохранять правильную осанку во всех положениях: сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений и равновесии. Математические понятия (линия, круг, две линии) приобретают

образность. В игре строим детей в шеренгу, круг, колонны. Игры: «Надувайся пузырь», «Рассыпался горошек», «Шли солдаты», «Два весёлых ручейка», «На сено, на солому».

Ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика направлена на активизацию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма. Она воспитывает чувство ритма, формирует плавность и ритмичность движений. Для общеразвивающих упражнений рекомендуется подбирать знакомые детям песни, танцы — это повысит эмоциональный, положительный тонус, позволит ненавязчиво обучить правильному выполнению упражнения. Ритмические игры: «Витрина магазина», «В балетной школе», «Царь Горох», «Перелёт птиц». Танцевальные упражнения: «Танец-маленьких утят», «Чунга-Чанга», «Два весёлых гуся», «В лесу родилась ёлочка», «Зимняя пляска».

Общеразвивающие упражнения

Время проведения: 4 мин. Каждое упражнение повторять от 4 до 6 раз. Общеразвивающие упражнения заканчиваются бегом от 30 с в сентябре до 3 мин в мае. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны, вниз (одновременно, поочерёдно). Переключать предметы из одной руки в другую: перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши: перед собой, за спиной, справа, слева.

Вытягивать руки: вперёд, в стороны, поворачивать ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, пальчиковый театр теней.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: «Ладони к пяткам», «Часики» — наклоны в стороны, «Насос» — наклон вперёд, «Достань пальчики ног» — наклон вперёд, «Лошадка» — стоя на коленях, сесть на пятки, «Крокодил» — стоя на четвереньках, сесть на пятки, лечь на живот, «Носорог» — стоя на четвереньках, сгибать руки в локтях. Передавать предметы друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны. Из положения сидя: повороты в стороны за предметом, наклоны вперёд, сгибание и разгибание ног, «Медведь лапу сосёт». Из положения лёжа на животе: «Скорпион», «Змея», «Паучок». Упражнения для развития и укрепления брюшного пресса и ног, профилактика плоскостопия: подниматься на носки; поочерёдно ставить ногу на носок, вперёд, в сторону, назад. Приседание: держась за опору, без опоры, руки вперёд, в группировку. Махи ногами: поочерёдно с согнутыми коленями. Сидя, захватывать пальцами ног мешочки с песком, косички, платочки. Выполнять движения стопами ног по массажёрам. Ходить по палке, валику, верёвке приставными шагами (серединой ступни), по дорожке «колючий ёжик». Выполнять прыжок на двух ногах «Зайчик», прыжок «Лягушка»; стойку на одной ноге, поочерёдно — «Цапля». Упражнение «Сердитый медвежонок» — стоя на четвереньках, ладонями шагать к правой, левой пятке, не сдвигая колени.

Спортивные упражнения

Скольжение: скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых, скатываться с горок на ледянках. Игры: «Кто дальше», «Скользи до флажка».

Ходьба на лыжах: научить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ухаживать за лыжами, ставить их на место. Ходить по ровной лыжне ступающим шагом. Ходить скользящим шагом.

Выполнять повороты на лыжах переступанием. Скользить на одной лыже, отталкиваясь свободной ногой. Поднимать предметы, проходя по лыжне. Проходить дистанцию до 500 м. Скатываться с горки уклоном 10 градусов. Подниматься на горку с уклоном 10 градусов сту-

пающим шагом. Игры: «Гонка за лидером», «Подними рукавицы», «Скатись с горки», «Нарисуй солнышко», «Пройди лабиринт».

Катание на велосипеде. Катиться на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами направо, налево. Катиться по дорожке парами, не пересекая дорогу друг другу. Делать короткие ускорения. Поощрять желание кататься на двухколёсном велосипеде. Элементы спортивных игр

Футбол

Ведение мяча по прямой, по периметру площадки. Остановка катящегося мяча. Удар по мячу. Игры, подводящие к игре в футбол: «Ну-ка отними», «Забей в ворота», «Кто быстрее», «Останови ногой».

Шахматы

Знакомить с шахматной доской. Называть фигуры. Делать ходы фигурами. Разучить этюды с двумя, тремя фигурами. Ролевые игры на сюжеты сказок о шахматных фигурах. Кегельбан. Подводящие игры.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Младший дошкольный возраст — этап формирования идентичи подражания, ребёнок начинает осознавать свои качества, возможности и своё состояние; приобщения ребёнка к здоровому образу жизни путём формирования элементарных навыков личной гигиены; освоения понятия охраны личного здоровья, здоровья окружающих, которое осуществляется на модели родительского отношения к здоровью, в процессе подражания им. Задачи возраста:

-формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности;

-формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований;

-знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье;

-воспитывать потребность в оздоровительной активности.

В младшем возрасте необходимые культурно-гигиенические навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте — становлением орудийных и соотносящих действий.

Первые предполагают овладение предметом-

орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например: ложкой ест суп, щёткой чистит зубы, полотенцем вытирает руки и т.д. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня. На основе литературных сюжетов («Мойдодыр», «Федорино горе» и др.), потешек, песенок можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания. Средства воспитания культурно-гигиенических навыков и поддержки здоровья детей. Игровой массаж. Закаливающее дыхание: «Поиграем с носиком». Массаж рук: «Поиграем ручками». Массаж ушек: «Поиграем с ушками». Закаливающий массаж подошв: «Поиграем с ножками». Обширное умывание: «Умывайка», «Босоножье».

Интегральные показатели освоения программы (младшая группа)

Качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физические качества	Соответствует антропометрическим показателям возраста (рост, вес в норме). Владеет соответствующими возрасту основными движениями, участвует в подвижных играх. Имеет элементарные представления о культурно-гигиенических навыках, сохранении здоровья, выполняет гигиенические процедуры. Ритмично двигается под музыку. Принимает участие в труде. Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности. Соблюдает элементарные правила поведения в детском саду. Выполняет движения по инструкции взрослого. Успешно адаптируется к условиям детского сада

Средний возраст

Образовательная область «Физическое развитие»

Овладение двигательной деятельностью

В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения, у детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, лёгкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях. В этом возрасте определяется ранняя талантливость детей к определённым спортивным дисциплинам.

Задачи возраста:

- закреплять умения в основных видах движений и обогащать двигательный опыт ребёнка;
- развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.; -формировать общие координационные способности;
- развивать адаптационные и функциональные возможности дошкольников за счёт всестороннего воздействия физических упражнений и естественных сил природы на развитие основных органов и систем их организма; -развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение концентрировать внимание, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Упражнения в основных движениях

Ходьба

Упражнять в ходьбе с согласованными движениями рук и ног. Упражнения в ходьбе со сменой направления движения, схождения и расхождения колонн, прохождение сквозь шеренги «гребёнка». Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба мелким и широким шагом, сводя и разводя носки ног («утёнок», «медвежонок»), перекатывая с пятки на носок, в полуприседе. С поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба по следам, регулирующим длину шага и правильную постановку стопы (угол разворота), по «скату крыши» и «жёлобу». Ходьба с перешагиванием через предметы (высота от 15 см, далее индивидуально), спиной вперёд (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, с изменением скорости, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперёд, назад; в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего,

по рыхлому снегу, мокрым дорожкам, песку, траве. Ходьба в колонне по одному, парами, по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, зигзаг, врассыпную. Ходьба, с сохранением равновесия: по доске, гимнастической скамейке, бревну, по линии, по верёвке (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с разным положением рук: на пояс, за голову), между линиями (расстояние от 10 см, далее индивидуально).

Ходьба по наклонной доске вверх, вниз (ширина 15—20 см, высота от 30 см, далее индивидуально). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от пола на высоту 20—25 см, через набивные мячи (поочерёдно через 5—6 мячей). Преодолевать полосу из трёх препятствий. Подвижные игры с элементами ходьбы (рекомендуется увеличить динамику игр). Бег

Бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком; закреплять умения бегать (появление фазы полёта в беге) с согласованными движениями рук и ног; бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, захлестывая голень. В колонне по одному, в колонне по два. В разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную, зигзаг. Бег с изменением темпа: с ускорением, замедлением, с ловлей и увёртыванием, с преодолением препятствий, сохранением равновесия после внезапной остановки, со сменой ведущего, повторный бег. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 мин; бег на расстояние 10—60 м со средней скоростью, быстрый бег на 30 м; челночный бег 3-5 м; 3-10 м, эстафетный бег. Бег с высокого старта. Бег по узкой дорожке (20 см).

Игры с элементами бега: «Самолёты», «Колдуны», «Северный и южный ветер», «Птички и собачка», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Бездомный заяц», «Кот и мыши», «Горелки», эстафеты.

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках по прямой до 10 м, между предметами, спиной вперёд, по наклонной доске, по скамейке, «сухое плавание»; ползать, опираясь на ладони и стопы, на локти и колени. Подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком, пролезание в обруч, в не-сколько обручей, под скамейкой. Перелезание через бревно. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, с одного пролёта на другой. Висы на гимнастической лестнице под наблюдением педагога и не более 3 с. Стоя спиной, к перекладинам выполнять прогибание вперёд-назад. Подвижные игры: «Парашютисты», «Охотники и обезьяны», «Белочки», «Учения пожарных». Прыжки Прыжки на двух ногах: на месте (от 20 прыжков); с продвижением вперёд на 2—3 м (от 7 до 10 прыжков); с поворотом кругом; ноги вместе, ноги врозь; через линию; через 4—6 линий (расстояние между которыми от 40 см); прыжки через предметы высотой от 5 см (3—4 предмета). С высоты от 20 см, на высоту от 15 см (далее индивидуально); из обруча в обруч, с кочки на кочку; через короткую скакалку на двух ногах и в шаге, с продвижением вперёд.

Прыжки в длину с места (не менее 70 см), «слалом» (на двух ногах вправо, влево вдоль обозначенной линии).

Прыжки на одной ноге: поочерёдно на правой и левой на месте, с продвижением вперёд от 4 прыжков (далее индивидуально). Полоса препятствий с чередованием прыжков, в длину, через предмет, с высоты, на высоту. Прыжок в длину с разбега, преодолевая естественное препятствие. Прыжки с короткой скакалкой (произвольно).

Игры с элементами прыжков: «Зайцы и волк», «Цапля и лягушка», «Заячий чемпионат», «Лиса в курятнике», «Кузнечики», «Парашютисты», Предметно-манипулятивная деятельность рук Прокатывание друг другу мячей, обручей, колец сидя ноги врозь, стоя напротив друг друга; между предметами (ворота, дуга). Прокатывание мячей по гимнастической скамейке; катание мяча по скамейке в паре; катание мяча по наклонной доске.

Бросание мяча друг другу и ловля мяча (расстояние 1,5 м, далее индивидуально) двумя руками, не прижимая к груди: снизу, из-за головы. Перебрасывание мяча двумя руками и одной через препятствия (расстояние 2 м, далее индивидуально), из-за головы, стоя боком. Отбивание мяча о землю (пол) правой и левой руками (не менее 5 раз).

Принимать правильное исходное положение при метании. Метание предметов на дальность (не менее 3,5 м девочки, 4 м мальчики);

в горизонтальную цель (с расстояния 2—2,5 м); в вертикальную цель с расстояния 1,5—2 м, высота центра мишени от 1,5 м и индивидуально, в зависимости от роста).

Отбивание мяча от пола, земли, стены — поочерёдно правой и левой руками; бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Разбрасывание и собирание мелких предметов (кто быстрее). Бросок набивного мяча (1 кг) вперёд (произвольно).

Упражнение в сбивании предметов мячом, битой, булавой с расстояния от 2 м.

Игры: «Подбрось-поймай», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Разгрузка овощей», «Боулинг», «Городки», «Посадка и уборка овощей».

Строевые упражнения

Самостоятельное построение в колонну по одному, шеренгу, круг, два круга с соблюдением интервала и дистанции. Перестроение в колонну по два, по три на месте и в движении через середину зала по ориентирам.

Повороты: направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание на вытянутые руки. Двигаться в заданном направлении. Фигурная маршировка. Смена направления движения по сигналу. Рассчитываться на первый, второй с перестроением в две шеренги.

Игры: «Внимание! Стой», «Летят самолёты. Идёт пехота», «Раз, два, три, замри!» Равновесие Ходьба между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранение равновесия: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. Выполнять знакомые, разученные ранее упражнения и различные движения под музыку.

Упражнения «Ласточка», «Цапля», стоя на полу.

Общеразвивающие упражнения

Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений; время проведения 5 мин. Каждое упражнение повторять 5—6 раз. Упражнения заканчиваются бегом, от 40 с в сентябре до 4 мин в мае. Выполнять без предметов, с обручами, гантелями, флажками, косичками, кубиками. Выполнять упражнение стоя свободно, на ограниченной площади, на коленях, на четвереньках; сидя на гимнастических скамейках, на полу, на фитболах; лёжа на спине, животе. Парами.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, перед грудью. Махи руками вперёд-назад. Круговые движения руками, согнутыми в локтях. Руки за голову, в стороны, опустить через стороны — вверх, плотно прижимаясь к стене. Поднимать палку (предмет) вверх. Опускать за плечи. Сжимать, разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперёд, в стороны. Сгибать руки в упоре стоя на коленях.

Упражнения для развития мышц спины и гибкости позвоночника Повороты в стороны «Шелкопряд»: руки на поясе, руки в стороны. Наклон вперёд, касаясь пальцев ног. Наклон вперёд «Дровосек», наклон вперёд, класть предметы: ноги врозь, ноги вместе. Наклоны в стороны, руки на пояс. Прокатывать мяч вокруг себя: сидя, стоя на коленях; перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой; поднимать ноги над полом из исходного положения сидя, лёжа. Перекат на спине «Дельфин»; переворот из положения лёжа на животе на спину без предметов и с предметами. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения: «Утюжок» — лёжа на спине; «Сердитый медвежонок» — на четвереньках; «Крокодил» — стоя на четвереньках; «Змея»; «Лошадка» — стоя на коленях; «Носорог» — стоя на четвереньках; «Лодочка» — в движении, ползание на четвереньках; «Каракатица»; «Слоник».

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног Подниматься на носки, выставлять ногу (поочерёдно): на пятку, на носок, притопы; полуприседания; приседания: руки на поя-

се, вытянув вперёд, в стороны; поднимать ноги: согнутые в колене; ходить по гимнастической палке (канату, верёвке), опираясь пальцами ног о пол, серединой стопы о палку (канату, верёвку); ходить по массажной дорожке «Колючий ёжик»; захватывать предметы и переключать с места на место пальцами ног; массажёры «Колибри». Статические упражнения: сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, на одной ноге, руки на пояс.

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах

Передвигаться по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте переступанием. Подниматься на склон прямо, ступающим шагом, полупрыжком (прямо и наискось). Проходить дистанцию от 500 м. Выполнять повороты на лыжне (зигзаг). Выполнять скользящий шаг, руки за спину. Спуск в положении руки на коленях, колени полусогнуты, угол уклона от 15 градусов. Преодолевать препятствия: ветка дерева (согнувшись), ком снега (в обход).

Игры: «Воротца», «Гонка за лидером», «Карусель», «Солнышко», «Подними и иди», «Конькобежцы».

Скатываться на ледянке с горки. При спуске поднимать предметы (в конце спуска). Скользить на одной и двух лыжах-ледянках, соревноваться в скорости скольжения.

Игры на санках: эстафеты, «Рыбаки», «Кто дальше», «Собери подарки», «Кто быстрее».

Игры на ледяной горке: «Бобслей», «Кто дальше», «Через ворота». Кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты. Проезжать на велосипеде в ворота шириной 1,5 м. Объезжать вокруг стойки, не сбивая её. Удерживать руль одной рукой.

Изучение на практике правила дорожного движения и техники безопасности на дороге.

Спортивные игры

Элементы игры футбол. Тактика, техника выполнения, соблюдение правил игры в команде, роли в команде, формирование психофизических качеств. Ведение мяча под контролем: по периметру зала; со сменой направления ведения, приставным шагом, по диагонали. Выполнять удар по мячу внутренней частью стопы, посылая его в стену. Выполнять пас в парах. Выполнять удар по воротам. Уметь выполнять ведение змейкой. Выполнять пас в парах через ворота. Тренировка вратаря: стойка вратаря. Ловля мяча двумя руками, прижимая к груди. Выбрасывание мяча. Отбивание мяча ногой. Подводящие игры: «Ну-ка, отними!», «Из класса в класс», «Сбей кеглю», «Удар за ударом».

Шахматы

Знать название шахматных фигур. Уметь делать ходы всеми фигурами. Уметь решать простые шахматные задачи.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Средний возраст — этап конкретно-ситуативного представления о здоровье и эмоционального отношения к нему, время для формирования элементарных навыков здорового образа жизни. У детей данного возраста существенное значение в процессе освоения собственного «Я» играет развитие речи и мышления. Для успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный методы, с использованием материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные

картинки, символы. В этом возрасте дети отличаются повышенной чувствительностью к мнениям окружающих; они эгоцентричны, желают быть в центре внимания; испытывают высокую потребность в эмоциональных контактах, поэтому очень важно в формировании внутренней картины здоровья у дошкольников отношение родителей и других взрослых к его здоровью, которая отражается на особенностях его поведения и самочувствии, на особенностях его представлений о собственном теле, внешнем облике. Кроме реального отражения своего «Я» дошкольникам свойственно его аффективное отражение, которое может проявляться в многочис-

ленных фантазиях ребёнка. Искажённая оценка собственного облика и физического состояния, которая в дальнейшем может отразиться на его психофизическом развитии, может возникнуть при недостатке знаний о своём теле, своих физических возможностях, могут носить защитный характер, если ребёнок чувствует недостаток внимания к себе. Задачи возраста:

- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье;
- развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

Дети среднего возраста более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены:

- самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены, и насухо их вытирать;
- пользоваться индивидуальным полотенцем;
- расчёской;
- стаканом для полоскания рта;
- следить, чтобы все вещи содержались в чистоте;
- всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твёрдо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Необходимо вырабатывать внимание к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, платье либо рубашке с расстёгнутыми пуговицами, в испачканной одежде).

Если ребёнок не в состоянии сам справиться с небрежностью в своём туалете, он должен знать, что следует попросить об этом взрослого.

Формировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с перед едой, после пользования туалетом, по мере загрязнения.

Интегральные показатели освоения программы (средняя группа)

Качество	Динамика формирования интегративных качеств
Физические качества	Соответствует антропометрическим показателям возраста (рост, вес в норме). Проявляет самостоятельность при одевании и раздевании. Выполняет гигиенические процедуры. Соблюдает правила поведения в обществе. Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Проявляет активность в освоении сложных упражнений. Проявляет инициативу в подвижных играх и физических упражнениях. В играх соблюдает правила и ролевое соподчинение. Выполняет простейшие танцевальные движения

Старшая группа (шестой год жизни)

Образовательная область «Физическое развитие»
овладение двигательной деятельностью

На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии двигательной сферы, появляется выразительность, плавность и точность движений. Дети лучше осваивают ритм движе-

ния, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных движений, способны на элементарный анализ. Осваивают более тонкие движения в действии. Начинают понимать красоту, грациозность движений. Появляется интерес к достижению коллективных результатов. Но физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5—2 мин), количество прыжков постепенно увеличивается до 50—55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2—3 раза.

Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками всё шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т.д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, верёвками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, чётким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Задачи возраста:

- формировать у детей устойчивые привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, упражнениями по профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки, утренней и дыхательной гимнастикой; потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов, физиологических систем организма; -целенаправленно развивать физические качества и координационные способности;
- содействовать постепенному освоению техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах выполнения физических упражнений;
- контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учётом проявляемой ими индивидуальности; -воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- содействовать разностороннему развитию личности ребёнка, формированию физических, умственных, нравственных, эстетических, духовных качеств; -формировать умение устанавливать связь между сезонными явлениями природы и спортивно-игровой деятельностью;
- поддерживать интерес детей к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, знакомить с ведущими спортивными направлениями и видами спорта региона, сообщать им о событиях спортивной жизни региона, города (посёлка) и страны; -продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры с правилами, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения, проводить экспериментально-исследовательскую работу по двигательным навыкам и умениям.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; в полуприседе, выпадами, с наклонами к ступне. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четверо, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворота-

ми, змейкой, врассыпную, по лабиринтам, спиной вперёд. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Ходьба по глубокому снегу след в след. Ходьба с передачей настроения и характера ходьбы: быстрый шаг, осторожный, по краю пропасти, через завалы, по высоким ступенькам, «страшно», «весело», «интересно», «неслышно». Фигурная маршировка. Преодоление подъёмов и

спусков. Ходьба по ступенькам: на каждую, через одну; поднимаясь правым и левым боком; скрестным шагом; спиной вперёд.

Ходьба на дистанции: 30, 100, 200, 500, 700, 1000 м с изменением скорости, в быстром темпе по естественному ландшафту (трава, песок, рыхлая земля (снег), гравий, галька, вода (лёд)).

Бег. Обычный бег, на носках, высоко поднимая колена, захлёстывая голень, семенящий. С изменением темпа и скорости. Непрерывный бег 2—3 мин. Челночный бег 3 □ □ 10 м. Повторный бег в среднем темпе на 80—120 м; 30 м на время (от 7,5 с — мальчики, 8,5 с — девочки), 300 м на время (от 60—90 мин), змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег по наклонной доске вверх, вниз. Кроссовый бег. Бег по разным поверхностям. В гору, с горы, по ступенькам. Бег наперегонки, с ловлей, увёртываниями.

Игры: «Салки», «Лиса и белка», «Осьминог», «Бежать, бежать, бежать, стой», «Круговая эстафета», «Эстафеты», «Третий лишний», «Догони», «Пятнашки в кругу», «Смена лидера», «Такси», «Волк и семеро козлят», «Бездомный заяц», «Здравствуй, догони!», «Рыбак и рыбки», «Воробы-вороны», «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Караси и щука».

Прыжки. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Прыжки на двух ногах на месте (по 30—40 прыжков за 3 подхода). Продвигаясь вперёд на двух ногах (от 10 прыжков на расстояние от 6 м) через 5—6 препятствий. На высоту с места на мягкое покрытие 20 см. Прыжки с высоты на точность приземле-

ния (30 см). В длину с места (от 80 см, далее индивидуально). Прыжок «слалом», продвигаясь вперёд и на месте. Прыжок в приседе. Длинные, короткие прыжки на двух ногах. Прыжки: на одной ноге на месте до 20 раз и продвигаясь вперёд до 5 м; перепрыгивая через предметы (высота 15—20 см — индивидуально) прямо и боком. Многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу с продвижением вперёд от 10 м). Качалки. Прыжки разными способами: ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд, вторая назад. В длину с разбега (от 100 см, далее индивидуально). В высоту с разбега «перешагиванием» 40 см. Через короткую скакалку, вращая её перед собой 1 мин. Через длинную скакалку: качающуюся и неподвижную. Полоса препятствий, с выполнением различных прыжков: на двух ногах, поочередно на правой, левой, с ноги на ногу, подскоками, на высоту, с высоты, чередуя с ходьбой и бегом.

Игры: «Классики», «Волк во рву», «Чемпионат лягушат», «Заячий чемпионат», «Кто дальше», «Удочка», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Заячий чемпионат».

Ползание, лазание, равновесие. Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Ползание по гимнастичес-

кой скамейке на четвереньках, на низких четвереньках, на животе, подтягивая себя руками. Перелезание через несколько предметов подряд: бревно, скатка, скамейка. Пролезание в обруч разными способами. Лазание по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, переход с одного пролёта на другой, пролезание между рейками. Выполнять комбинированные висы, соблюдая правила самостраховки. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастической стенке: приседания, прогибание, смешанный вис боком, стоя на одной ноге, хватом одноимённой руки за перекладину. Спуск с гимнастической лестницы в висячем положении, перехватыванием. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, верёвке (диаметр 1,5—3 см), по наклонной доске прямо, приставными шагами на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой двумя руками, с мешочком песка на голове с различным положением рук. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боковым приставным шагом. Кружение парами, взявшись за руки. Кружение с закрытыми глазами. Выполнение: шага польки на гимнастической скамейке, поворот переступанием, упор стоя, на одном колене. Проползание в трубу,

тоннель, ползание по-пластунски; в упоре на руках без помощи ног; в упоре на ступнях и кистях сверху животом вперёд, назад.

Игры: «Парашютисты», «Флюгер на крыше», «Охотники и обезьяны», «Пропеллер», «Кто дольше простоит», «Кто скорее доберётся до флажка», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на учении».

Предметно-манипулятивная деятельность руками Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и выполнять дриблинг. Бросок мяча вверх. Удар об землю (пол). Ловля мяча кистями рук. Парные упражнения в бросании и ловле мяча до 15 бросков. Бросание через препятствия (сетка, куб, бревно) с использованием ситуации: препятствие на расстоянии, близко, в стороне. Метание на дальность — от 5 м девочки, от 8 м мальчики, далее индивидуально. В вертикальную цель — расстояние до центра мишени 3—4 м. В горизонтальную цель — расстояние до центра мишени 3—4 м. Захватывание предметов различными способами: кистью правой, левой руки, двумя руками, двумя пальцами, палочками, поддеванием на теннисную ракетку, лопатку. Сжимание, разжимание предметов. Разбрасывание и собирание предметов. Движение «сеятеля». Катание обруча, колец, колеса. Метание летающей тарелки. Перебрасывание обруча друг другу. Самостоятельные опыты и эксперименты при собирании мелких и крупных предметов, переносе одного и нескольких мячей, предметов разной формы. Конструирование из модулей, плоских предметов (обруч, скакалка, гимнастическая палка).

Игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Мяч через сетку», «Штандер», «Колобок», «Разгрузка арбузов», «Опасный груз», «Перенеси не урони», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Метание валенка», «Рыбаки», эстафеты с предметами, дворовые игры с мячом.

Общеразвивающие упражнения. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Упражнения проводятся в течение 5 мин. Каждое упражнение в динамике от 6 до 12 повторений. Упражнения заканчиваются бегом от 1 мин в сентябре до 4,30 мин в мае. Выполняются без предметов и с предметами (обручи, гантели, скамейки, гимнастические палки, флажки, косички, мячи, кубики); стоя на месте, на ограниченной площади, в движении. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; учить самостоятельно проводить общеразвивающие упражнения; закреплять умение соблюдать заданный темп; поддерживать интерес к физическим упражнениям как средству укрепления и сохранения здоровья; воспитывать целеустремлённую личность, заботящуюся о своём здоровье. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса Поднять руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки. Отставить ногу назад на носок. Поднять руки вверх из положения руки к плечам. Поднять и опустить плечи. Сгибание и разгибание рук к плечам и вперёд, в стороны. Рывки назад согнутыми в локтях руками. Рывки прямыми руками в горизонтальной и вертикальной плоскости. Круг руками вперёд и назад. Вращать обруч одной рукой: вокруг вертикальной оси, на предплечье перед собой, сбоку, на кисти руки перед собой. Вращать кистями рук. Сводить и разводить пальцы. Соединять поочередно все пальцы с большим. Упражнения и игры для развития мышц спины и гибкости позвоночника. Наклон головы вперёд, в стороны. Скручивание туловища в стороны, руки вверх, из положения руки на пояс/из-за головы, с предметом. Наклон вперёд руки вверх, в стороны. Упор сидя, поднимать прямые ноги. «Складной ножик». Переносить прямые ноги через скамейку, сидя упор сзади. Сесть из положения лёжа на спине и снова лечь. «Лодочка» лёжа на животе. Из положения лёжа на спине — «плуг». Из упора присев — упор лёжа. Мах прямой ногой стоя. Мах ногой, со-

гнутой в колене. «Крокодил». «Сердитый медвежонок». «Носорог». «Каракатица» в движении. «Слоник» в движении. «Улитка» в движении. «Лодочка» в движении. «Землемер» в движении. «Сухое плавание». Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Шаг на месте, высоко поднимая бедро. Приседать с различным положением рук. Поднимать прямые ноги вперёд (махом). Выполнять выпад вперёд, в сторону с различным положением рук и совершая руками движение. Выполнять движение ногами вперёд, скрестно, в сторону на носок. Выполнять перекаты. Выполнять растяжку: «Барьерист», «Слоник». Выполнять прыжки: слалом, «Лягушка», «Заяц», «Кенгуру», «Мячик».

Силовые упражнения для мальчиков. Отжимы от скамейки (3–6 раз). Вис на перекладине (5 с). Вис, со-

гнув ноги (3 с). Вис (5 с). «Пружинка» (4 раза). Отжимание от пола (3—5 раз). Спуск с гимнастической лестницы без помощи ног. Силовые упражнения для девочек. Отжимание от скамейки (2—4 раза). Вис на перекладине (4 с). Вис углом (2 с). Вис, согнув ноги (от 1 до 5 с). «Пружинка» (3 раза). Подтягивание на низкой перекладине (3 раза).

Статические упражнения Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе; после кружения по одному, парами.

Спортивные упражнения. Катание на санках Самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты при спуске, катать друг друга на санках, скатываться с невысокой горки. Катать друг друга. Кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Соревноваться в гонке на санках. Игры: «Рыбаки», «Тройка», «Прыжки через санки».

Скольжение. Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Скользить на лыжах-ледянках: на одной, на двух. Игры: «Кто дальше», «Кто быстрее», «Проскользи в приседе».

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с неё в основной стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1—2 км. Проходить дистанцию в среднем темпе до 1 км.

Игры: «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. Участвовать в сюжетно-ролевой игре «Светофор».

Ритмическая гимнастика

Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы утренней гимнастики, элементы равновесия, акробатики под музыкальное сопровождение, сохраняя заданный ритм движений.

Футбол. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч друг другу в парах. Отбивать мяч в стену несколько раз подряд. Знать элементарные правила игры: одиннадцатиметровый удар, игра руками, уход мяча, грубая игра, угловой удар. Выполнять дриблинг внутренней и внешней стороной стопы. Упражняться в выполнении «финта Мэтьюза». Выполнять короткий пас в парах и тройках. Упражняться в выполнении дальнего удара «шведой». Остановка катящегося мяча подошвой. Уметь выстраивать защитную стенку. Знать экипировку футболиста. Выполнять пас в движении. Упражняться в силовой борьбе. Подводящие игры: эстафеты с мячом, «Чеканка», «Ну-ка, отними!», «Квадрат», «Школа мяча», «Не заходи в зону».

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3—4 фигуры. Выбивать фигуры с полукона (2—3 м) и с кона (5—6 м). Ввести в освоение игры элементы соревнования.

Баскетбол. Перебрасывать мяч двумя руками друг другу от груди. Вести мяч правой и левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Выполнять передачу ударом в пол правой и левой рукой. Упражняться в выполнении передачи в движении. Ловить и передавать мяч. Знать правило двойного ведения. Подводящие игры: «Ну-ка, отними!», «Эстафеты».

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Старший дошкольный возраст — подготовка к этапу осознания и эмоционально-оценочного отношения к своему здоровью, время формирования представлений о факторах, влияющих на здоровье человека; формирование установки на здоровый образ жизни (самосознание, саморегуляцию).

К началу шестого года жизни навыки и умения ребёнка становятся более совершенными. Ребёнок умеет аккуратно есть, пережёвывать пищу с закрытым ртом, пользоваться вилок, салфеткой, выходя из-за стола после еды, говорить «спасибо». Умеет умываться с мылом, правильно чистить зубы, полоскать рот.

Самостоятельно одевается и раздевается, аккуратно складывает одежду, поддерживает чистоту и порядок в комнате, в своём уголке. Выполняет поручения взрослых: поливает комнатные цветы, кормит рыб, помогает маме, бабушке нести сумку. Освоенные навыки ребёнок умеет перенести в игровую, воображаемую ситуацию: отражает бытовые действия, усвоенные гигиенические навыки. Ребёнок овладевает первым доступным видом трудовой деятельности — *трудом по самообслуживанию*. Проявляет самостоятельность в самообслуживании, опрятность (без напоминания моет руки, умеет пользоваться расчёской, носовым платком, при кашле, чиханье отворачивается). Совершенствуются навыки культурного поведения: ребёнок здоровается, прощается, обращается ко взрослым по имени и отчеству.

Ребёнок может быть приучен к безопасному гигиеническому уходу за домашними животными. Задачи возраста:

- способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека;
- формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни;
- способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека;
- стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Интегральные показатели освоения программы (старшая группа)

Качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физические качества	Соответствует антропометрическим показателям (рост, вес в норме). Владеет элементарными навыками самообслуживания, осмысленно пользуется предметами личной гигиены. Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Проявляет активность в выбранных видах двигательной деятельности. Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений. Испытывает гордость за собственные успехи и достижения. Испытывает удовольствие от процесса и результатов движения и труда. Соблюдает правила поведения в обществе. Проявляет инициативу, самостоятельность к участию в подвижных музыкальных иг-

	рах и физических упражнениях. В подвижных играх соблюдает правила и ролевое соподчинение. Танцует элементарные народные и бальные танцы.
--	---

Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)

Образовательная область «Физическое развитие»

Овладение двигательной деятельностью

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. Дети подготовительной группы могут без переутомления бежать в течение 5—15 мин. Вариативность в выполнении спортивных упражнений позволяет каждому ребёнку решать вопрос своего умения выполнить упражнение: от простого «могу не могу» до более сложного «как этому научиться». Теперь ребёнок формирует личностное отношение к заданию: он имеет возможность продемонстрировать себя умелым и удачливым, определить свой уровень успеха, закрепить его и сделать не случайным.

Педагог поощряет самостоятельность ребёнка, создаёт условия, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становятся личным достоянием ребёнка, выраженным

в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

Задачи возраста:

- формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;
- воспитывать умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, выполнять упражнения по профилактике плоскостопия, приёмы самомассажа; -продолжать развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения; -воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию; формировать самодисциплину, целеустремлённость, упорство в достижении цели, уверенность в собственных силах; -продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; учить справедливо и честно оценивать в игре своё поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь;
- способствовать развитию разносторонних спортивных навыков с целью дальнейшего успешного определения в специализации по видам спорта и развития таланта; поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Упражнения в основных движениях

Ходьба. Ходьба обычная. На носках с разным положением рук; на пятках; на наружных сторонах стоп. С высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вперёд и назад. Гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе. Ходьба по лабиринтам, выпадами, в приседе с различным разворотом ступней. Ходьба по глубокому снегу след в след. Ходьба спиной вперёд. Фигурная маршировка. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Ходьба по ступенькам: на каждую, через одну; поднимаясь правым и левым боком; «скрестным» шагом; спиной вперёд. Передвигаться по лестнице, соблюдая требования: наступать на ступеньку всей стопой, спину держать прямо, живот втянуть, колено опорной ноги выпрямлять полностью, не смотреть под ноги. Ходьба по ступенькам с закрытыми глазами. Ходьба на дистанции: 30, 100, 200, 500, 700, 1000 м с изменением скорости. В быстром темпе по естественному ландшафту. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шерен-

ге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, прямо с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Игры с элементами ходьбы (увеличить дистанцию, варьировать длину шага и скорость передвижения): «Фигурная ходьба», «Простая ходьба», «Пройди, не задень», «По дорожке», «Гусята», «Гонки в зоопарке», «Гномы и великаны», «Военный парад», «Мишка косолапый», игры на стихи А. Барто.

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом, семенящий бег. В заданном темпе. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2—3 мин. Бег со средней скоростью на 80—120 м (2—3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м не менее 6,5—7,5 с к концу года. Кроссовый бег от 500 м. По разным поверхностям. Бег в гору, с горы, по ступенькам. Бег на ловкость на расстояние 20 м.

Игры. Эстафета с преодолением низких препятствий, со сменой места в шеренге, игра в салки «Осьминог», «Успей найти партнёра», игры «Туристы и палатки», «Хранители и добытчики», «Кролики и петухи», «Живая верёвочка», «На четыре — передай мяч», «Голова — хвост», «Такси», «Мяч капитану», «Встречные колонны», «Живые препятствия», «Колдуны», «Найди пару», «Пробеги в воротца», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд: длинные, короткие прыжки; по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом; продвигаясь вперёд на 5—6 м с зажатым между ног мешочком с песком; через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию. Прыжки через верёвку вперёд, назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в приседе — «мячик». Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Прыжки на мягкое покрытие: в высоту с разбега (высота до 40 см); с высоты 40 см; в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180—190 см). Доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки ребёнка. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд и по наклонной плоскости. Многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу с продвижением вперёд от 10 м). Подскоки. Прыжки на одной ноге через линию, «слалом», на месте и с продвижением вперёд. Преодолеть полосу препятствий, выполняя различные прыжки: на двух ногах, поочередно на правой, левой, с ноги на ногу, подскоками, на высоту, с высоты, чередуя с ходьбой и бегом. Прыжки в длину с места (не менее 100 см) и с разбега в разных ситуациях: через ров, лужу, бревно и т.д.

Игры: «Классики», «Волк во рву», «Чемпионат лягушат», «Заячий чемпионат», «Кто дальше», «Ловишки», «Удочка», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Я знаю пять имён».

Ползание, лазание, равновесие

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание в трубу, тоннель. Ползание по-пластунски, в упоре на руках без помощи ног, в упоре на ступнях и кистях сверху животом вперёд, назад. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35—50 см). Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёст-ного и одноимённого движения рук и ног, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали. Гим-

настические упражнения на стенке: приседания, прогибание, смешанный вис боком, стоя на од-

ной ноге, хватом одноимённой руки за перекладину. Спуск с гимнастической лестницы в висе, перехватыванием.

Выполнение приставного шага на гимнастической скамейке, поворот переступанием, равновесие в упоре стоя на одном колене. Ходьба по узкой рейке, верёвке (диаметр 1,5—3,0 см), по наклонной доске прямо, приставными шагами на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой двумя руками, с мешочком песка на голове с различным положением рук. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боковым приставным шагом. Кружение парами, взявшись за руки. Кружение с закрытыми глазами.

Игры: «Парашютисты», «Флюгер на крыше», «Охотники и обезьяны», «Пропеллер», «Кто дольше простоит», «Кто скорее доберётся до флажка», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на учении».

Предметно-манипулятивная деятельность руками

Добиваться активного движения кисти руки при броске, развивать глазомер, используя разные виды метания и катания. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя, стоя, в движении, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопком, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, сидя, стоя на коленях); метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), метание в движущуюся цель. Ощупывание, захватывание предметов различными способами. Сжимание, разжимание предметов, называя их отличия. Разбрасывание и собирание предметов. Использование мяча как зонда для определения поверхности с закрытыми глазами. Катание обруча, колеса на перегонки. Метание летающей тарелки. Перебрасывание обруча, кольца друг другу. Обучение народным играм «Лапта», «Лунки», «12 палочек». Самостоятельные эксперименты, опыты при собирании мелких и крупных предметов, переносе малого и большого количества мячей, разных по форме предметов. Конструирование из предметов разной формы, объёма. Лепка снежков, шариков из сырого песка, снеговиков.

Игры: «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Мяч через сетку», «Штандер», «Колобок», «Разгрузка арбузов», «Опасный груз», «Перенеси не урони», игра в мяч о стенку, «Из круга вышибалы», эстафеты с предметами, «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Ринго», «Снежки».

Общеразвивающие упражнения

Упражнения проводятся в течение 5 мин. Каждое упражнение в динамике от 6 до 12 повторений. Упражнения заканчиваются бегом от 1 мин в сентябре до 5 мин в мае. Выполнять упражнения без предметов и с предметами, используя обручи, гантели, скамейки, гимнастические палки, флажки, косички, мячи, кубики, эластичный бинт и т.д. Выполнять стоя на месте, стоя на ограниченной площади, в движении. Выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Учить самостоятельно проводить общеразвивающие упражнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп. Поддерживать интерес к физическим упражнениям как средству укрепления и сохранения здоровья. Воспитывать целеустремлённую личность, заботящуюся о своём здоровье.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из исходного положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки) вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг верти-

кальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочерёдно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны. Поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы), наклоняться вперёд. Подняв руки вверх, держа руки в стороны, в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лёжа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочерёдно поднимать прямую ногу. Из основной стойки выполнять упор присев, упор лёжа, упор присев и выход в основную стойку.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Выставлять ногу вперёд на носок, скрестно: приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперёд, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноимённой и разноимённой); свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать её на полу. Выполнять растяжку: «барьерист», «слоник». Выполнять прыжки: слалом, «Лягушка», «Заяц», «Кенгуру», «Мячик».

Статические упражнения

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаз, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, ограниченной поверхности, и т.п. продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Силовые упражнения для мальчиков

Отжимы от скамейки (3—6 раз). Вис на перекладине (5 с). Вис, согнув ноги (3 с). Вис за весом (5 с). «Пружинка» 4 раза. Отжимание от пола (3—5 раз).

Силовые упражнения для девочек

Отжимание от скамейки (2—4 раза). Вис на перекладине (4 с). Вис углом (2 с). Вис, согнув ноги (от 1 до 5 с), «Пружинка» (3 раза). Подтягивание на низкой перекладине (3 раза).

Строевые упражнения

Перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу. Самостоятельное построение в шеренгу по одному, круг, колонну по одному. Выполнять расчёт по порядку в группах из 10 человек. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три, четыре в движении. Из одного круга в два и три круга. Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в шеренге, колонне, кругу. Размыкание и смыкание приставным шагом.

Повороты налево, направо, кругом на месте. Движение по диагонали. Уметь выполнять элементы фигурной маршировки без предметов и с флажками.

Ритмическая гимнастика

Выполнять физические упражнения красиво, грациозно, под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.

Фитнес-аэробика

Выполнять упражнения: сидя, лежа спиной, животом на фитболе. Выполнять прыжки на фитболе. Упражнения на оздоровительных тренажёрах.

Дыхательная гимнастика

Уметь выполнять вдох через нос, выдох через рот при выполнении физических упражнений, дышать ритмично, глубоко, сохраняя ритм выполняемых упражнений. При выполнении дыхательных упражнений уметь следить за своей осанкой. Использовать игры «Воздушный футбол», «Воздушный бильярд», «Полёт бабочек», «Летающее перо», «Гонка корабликов».

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2—3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, ёлочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Координировать работу рук при различных способах движения по лыжне: попеременном, одновременном, бесшажном, коньковом. Выполнять повороты в движении переступанием на 360°. Преодолеть препятствия, передавать эстафету в лыжной гонке.

Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» «Гонка за лидером», «Биатлон», «Полоса препятствий», «Подними предметы», «Гонка с преследованием» и др.

ны. Стоя спиной или лицом к бортику, выполнять прыжки из воды толчком ног и рук.

Катание на велосипеде, самокате

Кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить. Переставлять предмет с одного места на другое в движении. Участвовать в соревнованиях. Соревноваться в катании на самокате

и велосипеде. Свободно кататься на велосипеде, самокате.

Игры на велосипеде: «Правила дорожного движения»

Спортивные игры

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Знать правила игры, экипировку футболиста. Выполнять дриблинг внутренней и внешней стороной стопы. Упражняться в выполнении «финта Мэтьюза». Выполнять короткий пас в парах и тройках. Упражняться в выполнении дальнего удара «шведой». Остановка катящегося мяча: бедром, грудью, подошвой. Уметь выстраивать защитную стенку при выполнении штрафного удара. Выполнять пас в движении. Упражняться в силовой борьбе. Выполнять подкат. Тренировка вратаря: стойка, прыжок, выбивание мяча, ловля летящего мяча двумя руками. Угловой удар. Игровые комбинации. Учебные игры: «Два нападающих, один защитник», «Чеканка», «Ну-ка, отними!», «Квадрат», «Школа мяча», «Не заходи в зону». Участие в соревнованиях.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве) Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. Выполнять ведение шайбы на скорость. Прокатывать шайбу в тройках.

Знать простейшие правила игры.

Игры: эстафеты, «Попади в ворота», «Ну-ка, отними!». Учебная игра. «Школа шайбы».

Городки Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 6—7 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Ввести в освоение игры элементы соревнования. Уметь играть в игру, знать правила. Знать историю игры.

Элементы баскетбола Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры. Выполнять передачу ударом в пол правой и левой рукой. Упражняться в выполнении передачи в движении. Ловить и передавать мяч. Знать правило двойного ведения.

Игры: «Ну-ка, отними!», «Эстафеты», «Мяч капитану», «Собачка», «Передал. Садись».

Шахматы

Решать этюды с двумя, тремя фигурами, шахматные задачи, комбинации. Уметь выполнять рокировку, знать шахматную нотацию, шахматный квадрат.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Задачи возраста:

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;
- развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;
- формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приёма пищи, водных процедур дома, в детском саду, на улице или в общественном месте);
- вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
- совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Блок «Правила гигиены в режиме дня»

Объяснить детям необходимость соблюдения режима дня, гигиенических правил и правильного питания.

Интегральные показатели освоения программы (подготовительная к школе группа)

Качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физические качества	Соответствует антропометрическим показателям (рост, вес в норме). Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит их в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, проявляет активность в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений. Осознаёт пользу движений. Осознанно выполняет процессы самообслуживания, самостоятельно контролирует и оценивает качество результата, при необходимости исправляет его. Самостоятелен в организации двигательной деятельности своей и сверстников, анализирует результаты. Демонстрирует освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности.

	<p>Проявляет активность в трудовой деятельности в соответствии с гендерной ролью. Испытывает удовольствие от процесса и результатов движения и труда.</p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями.</p> <p>В самостоятельной деятельности использует основные движения, переносит их в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений. Испытывает гордость за собственные успехи и достижения.</p> <p>Соблюдает правила поведения в обществе. Танцует элементарные народные и балльные танцы. Двигается в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Соблюдает правила безопасного поведения в быту в разных видах деятельности и в разных ситуациях</p>
--	--

2.3 Педагогическая и психологическая диагностика личностных образовательных результатов детей

В соответствии с ФГОС ДО (Раздел IV. Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования, п. 4.3) целевые ориентиры реализации Программы не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Однако ФГОС ДО (Раздел III. Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, п. 3.2.3) допускает, что в Организации (группе) может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики* (или мониторинга).

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

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

в Программе сформулированы результаты её освоения детьми разных возрастных групп, произведена дифференциация данных целевых ориентиров по возрастам и направлениям организации жизнедеятельности детей (в виде показателей развития) в соответствии с направлениями развития и образования детей (образовательными областями): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие. Данные показатели развития ребёнка в соответствии с возрастом становятся содержательными критериями педагогической диагностики. Достижение детьми промежуточных результатов оценивается путём наблюдений, анализа детских работ, эпизодов из жизни группы, игр, тренингов, непосредственного общения, создания педагогических ситуаций, тестовых заданий, бесед с родителями (низкоформализованные методы оценки, доступные педагогам, непосредственно работающим с детьми). Высокоформализованные методы оценки используются специалистами: педагогами-психологами, логопедами.

Требования к проведению диагностики:

- создание эмоционального комфорта ребёнка;
- индивидуальный подход к ребёнку, уважение его личности;

* Подпункт 9 пункта 1 статьи 34 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации. 2012. № 53. Ст. 7598; 2013. № 19. Ст. 2326).

-учёт интересов и уровня развития ребёнка;

-отбор материалов для каждого ребёнка в зависимости от индивидуальной ситуации развития. Мониторинг проводится в конце года на основе заполнения диагностических листов, содержащих показатели освоения программы для каждого возраста (см. пример такого диагностического листа).

Диагностический лист промежуточных результатов освоения программы

Фамилия, имя ребёнка

Возраст _____

Показатели развития:

Сформирован, в стадии формирования; не сформирован

Интерпретация показателей

Показатель сформирован (достаточный уровень) — наблюдается самостоятельной деятельности ребёнка, в совместной деятельности со взрослым.

Показатель в стадии формирования (уровень, близкий к достаточному) — проявляется неустойчиво, чаще при создании специальных ситуаций, провоцирующих его проявление: ребёнок справляется с заданием с помощью наводящих вопросов взрослого, даёт аналогичные примеры. Оценки «достаточный уровень» и «близкий к достаточному» отражают состояние нормы развития и освоения Программы.

Показатель не сформирован (недостаточный уровень) — не проявляется ни в одной из ситуаций, на все предложения взрослого ребёнок не даёт положительного ответа, не в состоянии выполнить задание самостоятельно. Преобладание оценок «достаточный уровень» свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной образовательной программы дошкольного образования.

Если по каким-то направлениям преобладают оценки «близкий к достаточному», следует усилить индивидуальную работу с ребёнком по данному направлению с учётом выявленных проблем в текущем и следующем году, а также взаимодействие с семьёй по реализации основной образовательной программы.

Если по каким-то направлениям присутствуют оценки «недостаточный уровень», то в процессе мониторинга предполагается проведение комплексного диагностического обследования педагогом-психологом (использование высокоформализованных диагностических методов, проективных методик).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). По результатам этой оценки составляются индивидуальные программы и рекомендации по коррекции развития ребёнка.

Диагностический лист промежуточных результатов освоения программы младшая группа

Образовательные области и направления организации жизнедеятельности детей	Показатели развития ребёнка	Показатель сформирован в стадии формирования не сформирован
Овладение двигательной деятельностью	Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). -Умеет ходить прямо, свободно, не опус-	

	<p>кая головы в заданном направлении.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости. -Умеет перестроиться в колонну, шеренгу, круг. -Правильно принимает исходные положения, соблюдает направление движения тела и его частей. -Чувствует ритм, изменяет положение тела в такт музыке или под счёт. -Умеет ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом (захват реек кистями рук: четыре пальца сверху, большой снизу; постановка серединой стопы ног на рейку). -Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, выполняет прыжок в длину с места с мягким приземлением. Умеет катать мяч в заданном направлении, ловит мяч кистями рук, многократно ударяет им о пол и ловит его. -Самостоятельно скатывается на санках с горки, скользит по ледяной дорожке с помощью взрослых. -Передвигается на лыжах ступающим и скользящим шагом. -Свободно катается на трёхколёсном велосипеде. -Участвует в подвижных играх, инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях. -Называет шахматные фигуры, выполняет простейшие ходы. 	
<p>Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры (моет руки, лицо). -Самостоятельно соблюдает элементарные правила поведения во время еды. -Имеет элементарные представления о ценности здоровья, закаливании, необходимости соблюдения правил гигиены. 	<p>Показатель сформирован в стадии формирования не сформирован</p>

Диагностический лист промежуточных результатов освоения программы средняя группа

<p>Образовательные области и направления органи-</p>	<p>Показатели развития ребёнка</p>	
---	---	--

зации жизнедеятельности детей		
Овладение двигательной деятельностью	<ul style="list-style-type: none"> -Ходит и бегают, согласуя движения рук и ног. -Бегают, соблюдая правильную технику движений. -Лазает по гимнастической стенке, выполняет переход на гимнастической лестнице с пролёта на пролёт вправо и влево. -Ползает разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками. Прыгает на высоту и с высоты. -Принимает правильное исходное положение при метании. Метает предметы разными способами обеими руками. Отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд. -Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. -Строится в колонну, в круг, шеренгу, выполняет повороты на месте. -Катается на двухколёсном велосипеде. -Передвигается по дну бассейна различными способами, делает выдох в воду, погружается в воду с головой. - Самостоятельно скользит по ледяной дорожке. -Ходит на лыжах скользящим шагом, умеет подниматься на горку лесенкой и выполнять повороты в движении. -Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. -Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года. -Решает простые шахматные задачи 	
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> Соблюдает элементарные правила гигиены. -Полосщет рот питьевой водой после приёма пищи. -Следит за опрятностью одежды и обуви. - Различает, что вредно, а что полезно для здоровья. 	

Диагностический лист промежуточных результатов освоения программы старшая группа

Образовательные об-	Показатели развития ребёнка	Показатель
---------------------	-----------------------------	------------

ласти и направления органи- зации жизнедеятельно- сти детей		сформирован в стадии форми- рования не сформирован
Овладение двигательной деятельностью	<p>Бегают легко, сохраняя правильную осанку, темп, скорость, направление, координируя движения рук и ног.</p> <p>Прыгает на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляется в обозначенное место. Прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.</p> <p>Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях в детских городках.</p> <p>Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м.</p> <p>Самостоятельно организывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.</p> <p>Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет чётко, ритмично, в заданном темпе, понимает их оздоровительное значение.</p> <p>Скользит по ледяным дорожкам.</p> <p>Ходит на лыжах переменным скользящим шагом, умеет подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске, ухаживать за лыжным инвентарём.</p> <p>Знает лыжные ходы и умеет их выполнять.</p> <p>Самостоятельно сохраняет равновесие на коньках, катается по прямой, отталкиваясь поочередно, тормозит.</p> <p>Катается на двухколёсном велосипеде и самокате.</p> <p>Играет в шахматы. Решает несложные задачи.</p> <p>Ходит в пешеходные походы до 5 км, с преодолением естественных препятствий.</p> <p>Знает правила поведения и безопасности в походе, безопасности в полевых условиях.</p> <p>Знает элементарные правила игры в фут-</p>	

	<p>бол.</p> <p>Умеет плавать.</p> <p>Плавает любым удобным способом до 3 мин.</p> <p>Развиты физические качества (скорость, гибкость, общая выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.</p> <p>Продолжает развивать творчество в двигательной деятельности.</p> <p>В играх, соревновательных упражнениях проявляет настойчивость, оказывает взаимопомощь.</p>	
<p>Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p>	<p>Называет названия органов чувств, отдельных внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок), объясняет их значимость для работы организма.</p> <p>Знает, что полезно, а что вредно для здоровья (зубов, носа, кожи).</p> <p>Умеет самостоятельно пользоваться зубной щёткой и пастой.</p> <p>Имеет привычку по вечерам ежедневно мыть ноги прохладной водой, тщательно вытирать их специальным индивидуальным выделенным полотенцем.</p> <p>Знает, что нижнее бельё, носки, гольфы или колготы должны меняться ежедневно.</p>	

Диагностический лист промежуточных результатов освоения программы старший дошкольный возраст 6-7 лет

Образовательные области и направления организации жизнедеятельности детей	Показатели развития ребёнка	Показатель сформирован в стадии формирования не сформирован
<p>Овладение двигательной деятельностью</p>	<p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).</p> <p>Бегаёт легко, сохраняя правильную осанку, скорость, направление, координируя движения рук и ног.</p> <p>Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>Перебрасывает набивные мячи, метает предметы правой и левой рукой.</p> <p>Выполняет физические упражнения из раз-</p>	

	<p>ных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Умеет сохранять правильную осанку. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом. Поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.</p> <p>Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, шахматы).</p> <p>Знает правила игр, экипировку игроков.</p> <p>Плавает произвольно на расстояние 15 м.</p> <p>Умеет прыгать в воду. Выполнять разнообразные комплексы аквааэробики.</p> <p>Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество. двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений, оказывает помощь.</p> <p>Выполняет упражнение на равновесие: ступни на одной линии, руки в стороны.</p> <p>Выполняет лазание, висы, упражнения металлических и пластиковых конструкциях.</p> <p>Лазает по гимнастической лестнице с изменением темпа.</p> <p>Участвует в соревнованиях по лёгкой атлетике, футболу, весёлых стартах.</p> <p>Играет в шахматы. Решает этюды и задачи.</p> <p>Знает правила туристов, участвует в походе на расстояние 3—5 км.</p> <p>Выполняет упражнения: сидя, лёжа спиной, животом на фитнес-мяче. Выполняет прыжки на фитболе.</p> <p>Выполняет упражнения на оздоровительных тренажёрах.</p> <p>Выполняет упражнения на гимнастической стенке: прогибание вперёд-назад, уголок, смешанные висы. Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.</p>	
<p>Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.</p>	<p>Имеет представление о строении человека.</p> <p>Знает некоторые особенности функционирования своего организма.</p> <p>Соблюдает правила ухода за органами чувств и своим организмом. Осознанно принимает ценности здорового образа жизни и осуществляет регуляцию своего поведения в соответствии с ними.</p> <p>Проявляет любознательность, произвольность, способность к творческому самовы-</p>	

	<p>ражению в области охраны здоровья. Проявляет готовность к активному взаимодействию с окружающим миром по проблеме здоровьесбережения. Проявляет инициативность, самостоятельность, навыки сотрудничества в разных видах двигательной активности.</p>	
--	---	--

2.5 Основные направления и формы взаимодействия с семьёй направления работы, формы взаимодействия

Физическое развитие Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребёнка. Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.). Ориентировать на совместное чтение литературы, просмотр художественных и мультипликационных фильмов с ребёнком. Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду, городе(селе). Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников. Создавать индивидуальные программы (маршруты) оздоровления детей и оказывать помощь в реализации совместно с медико-психологической службой детского сада

Овладение двигательной деятельностью. Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Программно-методический комплекс дошкольного образования «Мозаичный ПАРК».

Издательская продукция по образовательным областям, выделенным в ФГОС ДО:

-физическое развитие.

Оборудование предназначено:

-для развивающей предметно-пространственной среды детского сада.

Руководителям организаций, методистам, воспитателям предлагаются:

-Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика». Разработчики: Департамент образования и науки Тюменской области, Тюменский областной государственный институт развития регионального образования (ТОГИРРО). Рецензенты: Т.В. Волосовец, В.И. Загвязинский, Н.Г. Милованова, С.Н. Фокеева;

-Методические рекомендации к примерной основной образовательной программе дошкольного образования «Мозаика»: младшая группа (3—4 года);

-Методические рекомендации к примерной основной образовательной программе дошкольного образования «Мозаика»: средняя группа (4—5 лет);

-Методические рекомендации к примерной основной образовательной программе дошкольного образования «Мозаика»: старшая группа (5—6 лет);

-Методические рекомендации к примерной основной образовательной программе дошкольного образования «Мозаика»: подготовительная к школе группа (6—7 лет);

- Научно-методическое обеспечение ФГОС ДО: теоретические основы и новые технологии: физическое развитие дошкольников;
- Сборник федеральных нормативных документов для руководителей ДОО.

Перечень нормативных и нормативно-методических документов.

Нормативные и нормативно-методические документы

1. Декларация прав ребёнка. Права ребёнка. Основные международные документы. — М., 1992.
2. Государственная программа «Развитие образования» на 2013—2020 годы (принята 11 октября 2012 года на заседании Правительства РФ).
3. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012—2017 годы (утверждена Указом Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761).
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 17 октября 2013 года № 1155).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 30 августа 2013 года № 1014).
7. Положение о психолого-медико-педагогической комиссии (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении» от 20 сентября 2013 года № 1082).
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26).

Детям разных возрастных групп предлагаются:

Организация предметно-развивающей среды:

- обеспечение безопасности и соответствия физиологическим потребностям ребёнка в движении;
- соответствие мебели физическим параметрам развития детей (росту, возможностям здоровья и т.п.);
- наличие разнообразного игрового оборудования, соответствующего возрасту детей и образовательным задачам;
- использование компактной, легко трансформируемой детской мебели (выдвижные и раскладные кровати, складные и сдвигающиеся столы и стулья, мягкие модули и др.) в целях обеспечения оптимальной двигательной активности детей в течение дня, высвобождения дополнительных площадей для полноценной игровой деятельности, а также гибкого моделирования образовательного пространства в зависимости от образовательных задач;

Организация среды общения:

- доброжелательный, спокойный тон воспитателя;
- культура речи взрослых;
- соответствие содержания речи взрослого возрасту детей, их развитию, запасу представлений, с опорой на их опыт;
- умение слушать и слышать ребёнка;
- умение своевременно реагировать, поддерживать детские высказывания, вступать в диалог;
- создание ситуации для свободного высказывания; -умение отвечать на детские вопросы;
- обеспечение возможности существования разных точек зрения;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении;
- проявление толерантности в общении;

- умение ориентироваться на процесс непосредственной ситуативной коммуникации;
- умение посредством речи посочувствовать, порадоваться, поощрить

3.2 Обеспеченность оборудованием

Материалы и оборудование для двигательной активности

Детский игровой тоннель

Комплект мягких модулей

Мячи

Тактильные элементы (ладошки, следочки)

Тоннели

Гимнастическая палка

Гантели

Мячи

Мячи с песком

Бревно для гимнастики

Скамья гимнастическая

Канат детский

Маты

Обручи

Скакалки

Кольцеброс

Мягкие модули

Маты

Сенсорные дорожки

Туннель

Шведская лестница

Скамья гимнастическая

Тренажёры

Эстафетная палочка

Спортивная площадка

- скамья

- гимнастическое бревно

-стенка для перелазания

3.3 Расписание занятий

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3-7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность составляет:

-в младшей группе – 15 минут

-в средней группе – 20 минут

-в старшей группе – 25 минут

в- подготовительной группе – 30 минут

Один раз в неделю для детей 5-7 лет занятия на воздухе.

Расписание непрерывной образовательной деятельности в физкультурном зале на 2018 – 2019 учебный год

Дни недели	Группа раннего возраста	Средняя группа	Старшая группа	Старшая группа	Подготовительная группа
понедельник	9.00 - 9.10 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)	11.00 - 11.15 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)	9.20 - 9.45 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)	9.55 - 10.20 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)	10.30 - 11.00 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)
вторник					
среда	9.00 - 9.10 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)	11.00 - 11.15 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)	9.20 - 9.45 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)	9.55 - 10.20 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)	10.30 - 11.00 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)
четверг		11.00 - 11.15 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (зал)	9.20 - 9.45 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (при плохих погодных условиях)	9.55 - 10.20 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (при плохих погодных условиях)	10.30 - 11.00 Двигательная и игровая деятельность / Физическое развитие (при плохих погодных условиях)
пятница					

3.4 Педагогические, психологические требования для оптимизации образовательного процесса соблюдаются следующие требования:

- использование электронных документов (с целью сокращения временных затрат на организационные моменты и высвобождения времени для непосредственного взаимодействия и общения педагога с ребёнком);
- организация разновозрастного общения детей;
- своевременное реагирование на возникающие проблемы в развитии детей, обеспечивать профилактику и раннюю коррекцию нарушений развития (при необходимости подключать специалистов);
- установлендресс-код для работы с детьми дошкольного возраста (одежда должна позволять принимать различное положение тела при взаимодействии и играх с детьми: сесть, лечь на ковёр, ползать, прыгать и т.п.);
- решение образовательных задач как в специально моделируемой деятельности (игры, экскурсии, наблюдения, эксперименты и т.д.), так и в реальных жизненных ситуациях (режимные моменты, естественное общение с ребёнком и его семьёй);
- проведение диагностики (диагностические игры и др.), не нарушая комфортного состояния ребёнка (с целью выработки конкретных рекомендаций по дальнейшему образованию ребёнка);
- организация деятельности по повышению психолого-педагогической компетентности родителей.

Педагогические требования к организации образовательного процесса:

- создана для ребёнка ситуация выбора (наличие одновременно нескольких видов деятельности!) и вовлекать в разнообразную продуктивную деятельность с учётом предпочтений;
- расширяется осведомлённость и опыт ребёнка (освоение разнообразных способов деятельности) с учётом его интересов и опорой на уже имеющийся опыт;
- осуществляются доброжелательное партнёрство, сотрудничество с ребёнком и его семьёй; вовлекается ребёнок в разнообразную продуктивную деятельность;
- созданы благоприятные условия для разнообразной свободной самостоятельной деятельности детей, поощряя детское творчество, обогащая личный опыт детей. **Психологические требования** к организации образовательного процесса:
- способствовать развитию базовых психических процессов: восприятие (зрительное, слуховое, тактильное), мышление (наглядно-действенное, логическое, абстрактное, креативное), память (зрительную, слуховую, двигательную), внимание (концентрацию, переключаемость), речь, воображение;
- содействие эмоционально-образному подкреплению получаемого ребёнком информации.

Здоровьесберегающие требования к организации образовательного процесса:

- способность распознавать состояние здоровья ребёнка, владение способами распознавания болезненных состояний и оказания первой медицинской помощи;
- учитываются индивидуальные особенности физического и психического развития детей при выборе педагогических подходов;
- беспечивается гибкая режимная организация жизнедеятельности и физиологически необходимой двигательную активность.

**Перспективный план
непосредственно образовательной деятельности
в младшей группе**

СЕНТЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
Учить: - ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. «Пройдём по дорожке». <i>Подвижная игра</i> «Лохматый пёс»	Упражнять: -ползание на четвереньках по прямой; -в прыжках на двух ногах на месте «Мячики». <i>Подвижная игра</i> «Птички» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём птичку»	Учить: -энергично отталкивать мяч двумя руками «Прокати и догони». <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди мяч».	Упражнять: -подлезать под шнур с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки». <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём жучка».

Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».

Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

ОКТАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляя положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8

<p>Упражнять: -сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по доске «Пойдём по мостику»; -в перепрыгивании через шнур.</p> <p><i>Подвижная игра</i>«Догони мяч».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках из обруча в обруч; -в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра</i>«Ловкий шофёр». <i>Малоподвижная игра</i> «Машины поехали в гараж».</p>	<p>Упражнять: - прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч»; - ползание между предметами, не задевая их «Проползи-не задень». <i>Подвижная игра</i>«Зайка серый умывается». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём зайку».</p>	<p>Упражнять: -в ползании на четвереньках «Крокодильчики». - в ходьбе и беге между предметами «Пробеги-не задень» <i>Подвижная игра</i>«Поймай комара»</p>
---	--	--	---

Физическое развитие: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкивать мячи при катании.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

НОЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8

<p>Упражнять: -сохранять равновесие в ходьбе по доске «В лес по тропинке»; - в прыжках с продвижением вперёд «Зайки-мягкие лапочки». <i>Подвижная игра</i> «Зайка серый умывается», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался зайчонок?»»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках из обруча в обруч «Через болото» -в прокатывании мяча друг другу «Точный пас» <i>Подвижная игра</i> «Мишка бурый». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём бочонок с мёдом».</p>	<p>Упражнять: -в прокатывании мяча между предметами «Прокати - не задень» -в ползании на четвереньках между предметами «Проползи – не задень». <i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»</p>	<p>Упражнять: - в ползании по доске с опорой на ладони и колени быстро «Паучки». - в ходьбе - руки в стороны, свободно балансируют. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»»</p>
---	--	--	---

Физическое развитие: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный инструктором по ФК.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

ДЕКАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе между предметами «Пройди – не задень». -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд «Лягушки - попрыгушки». <i>Подвижная игра</i> «Лягушки». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём лягушонка».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках со скамейки на мат. -в прокатывании мяча друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Коршун и птенчики». <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём птенчика»</p>	<p>Упражнять: -в прокатывании мяча между предметами «Не упустит!». -в ползании под дугу «Проползи – не задень». <i>Подвижная игра</i> «Кролики»</p>	<p>Упражнять: -в ползании по доске «Жучки на брёвнышке» -в ходьбе по доске боком приставным шагом «Пройдём по мостику». <i>Подвижная игра</i> «Самолёты». <i>Малоподвижная игра</i> «Каравай»</p>

Физическое развитие: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

ЯНВАРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске «Пройди - не упади». -в прыжках из обруча в обруч «Из ямки в ямку». <i>Подвижная игра</i> «Коршун и цыплята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках на двух ногах между предметами «Зайки - прыгуны». -в прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p>Упражнять: -в прокатывании мяча друг другу «Прокати - поймай». -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата» <i>Подвижная игра</i> «Мишка бурый». <i>Малоподвижная игра</i> «Медведь».</p>	<p>Упражнять: -в ползании под дугу, не касаясь руками пола. - в ходьбе по доске «По тропинке». <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»</p>

Физическое развитие: развивать умение ходить по два (парами), в рассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
------------	------------	------------	------------

НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: - в перешагивании попеременно правой и левой ногой через шнуры «Перешагни – не наступи».</p> <p>Повторить: -прыжки из обруча в обруч без паузы «С пенёк на пенёк»</p> <p><i>Подвижная игра» Найди свой цвет».</i></p>	<p>Упражнять: -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги «Весёлые воробышки» -в прокатывании мяча между предметами «Ловко и быстро!» <i>Подвижная игра» Воробышки в гнёздышках».</i> <i>Малоподвижная игра» Найдём воробышка»</i></p>	<p>Упражнять: -в бросании мяча через шнур двумя руками; Повторить: -ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p><i>Подвижная игра» Воробышки и кот».</i> <i>Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Упражнять: -в лазании под дугу в группировке. Повторить: -в ходьбе по доске на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше.</p> <p><i>Подвижная игра«Кролики».</i> <i>Малоподвижная игра «Зайка беленький сидит»</i></p>

Физическое развитие: развивать навыки ходьбы и бега враспынную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

МАРТ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках в прямом направлении и на повышенной опоре; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные качества в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8

<p>Упражнять: - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, боком приставным шагом, руки на поясе «Ровным шагом».</p> <p>Повторить: -прыжки с продвижением вперед между предметами «змейкой».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Кролики»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с места «Через канавку».</p> <p>-в прокатывании мяча друг другу «Точно в руки».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Солнышко и дождик».</p>	<p>Упражнять: -в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось - поймай»;</p> <p>-в ползании на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Зайка серый умывается».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найдём зайку?»»</p>	<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.</p> <p>Повторить: -ползание на четвереньках в прямом направлении до предмета «Медвежата».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Поймай комара или бабочку».</p>
---	---	--	---

Физическое развитие: развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперёд, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за скамейку при ползании на повышенной опоре, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, в ходьбе боком по доске, с перешагиванием через предметы. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

АПРЕЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом; может бросать мяч и ловить его двумя руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом.</p> <p>Повторить: - прыжки через шнуры.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Курочка-хохлатка».</p>	<p>Упражнять: -в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч;</p> <p>Развивать: - ловкость в прокатывании мяча друг другу сидя на полу.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Пройди»</p>	<p>Упражнять: -в ползании на ладонях и ступнях по гимнастической доске «Медвежата»;</p> <p>Развивать: -ловкость и глазомер в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мы топаем ногами».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Флажок»</p>	<p>Упражнять: -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке «По мостику».</p> <p>Повторить: - ползание между предметами «Проползи - не задень».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Огурец»</p>

Малоподвижная игра «Где цыпленок?»	тихо»	Подвижная игра» Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»	чик, огуречик». Малоподвижная игра «У ребят порядок строгий».
------------------------------------	-------	---	---

Физическое развитие: формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи в бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать между предметами.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

МАЙ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; - в прыжках через шнуры. <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</p> <p>Малоподвижная игра «Найди мышонка».</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; - в прокатывании мяча друг другу сидя ноги врозь. <p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p> <p>Малоподвижная игра «Тишина».</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками; - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <p>Подвижная игра «Лохматый пёс».</p> <p>Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал?»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в лазании по наклонной лесенке; <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу по доске, руки на поясе. <p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p> <p>Малоподвижная игра «Каравай»</p>

Физическое развитие закреплять умение ходить, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, враспынную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, ловить его; ползать на четвереньках по прямой, обучать хвату за перекладину во время лазанья по наклонной лесенке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Перспективный план
непосредственно образовательной деятельности
в средней группе.
СЕНТЯБРЬ

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, враспынную, с высоким подниманием колен, перестроение в три колонны.			
ОРУ	Б/ п	С флажками	С мячом	С обручем
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. -15 см.) 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 10.см.) 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до флажка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками 4. Подлезание под дугу, точно 2 ко- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание под шнур, не касаясь, пола руками. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (выс. 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с

			лоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.	прыжками на 2-х ногах.
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук	Где постучали?

ОКТАБРЬ

1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
ОРУ	С косичкой	б/п	С мячом	С кеглей
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, пере- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками пе- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. -15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь, пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Ктобыстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально.

	прыгнуть и пойти дальше.	ред собой.	ногах между набив. мячами, положенными в две линии.	
3-я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычной ходьбой	Построение автомобилей по цветам	«Найди и промолчи»	«Угадай, кто позвал?»

НОЯБРЬ

1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиками	б/п	С мячом	С флажками
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2м).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3м).</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».</p>
<p>3-я часть: Подвижные игры</p>	<p>«Ловишки»</p>	<p>«Самолёты»</p>	<p>«Лиса в курятнике»</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>
<p>Мало – подвижные игры</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках</p>	<p>«Найдём цыплёнка»</p>	<p>«Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»).</p>

ДЕКАБРЬ

<p>1-я часть: Вводная</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассып-</p>			
--------------------------------------	--	--	--	--

	ную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С платочками	С мячом	б/п	С кубиками
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.
3-я часть: Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Трамвай»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
Мало – подвижные игры	«Найдём цыплёнка»	«Где спрятано?»	«Где спрятался заяк?»	Ходьба в колонне по одному

ЯНВАРЬ

1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, враспынную с нахождением места в колонне, с остановкой по сиг-			
-------------------------------	--	--	--	--

	налу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
ОРУ	С кеглей	С мячом	С косичкой	С обручем
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой о пол(4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу(руки снизу). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях(2-3раза). 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2руки снизу).
3-я часть: Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Цветные автомобили»
Мало – подвижные игры	Ходьба по ребристой доске	«Найди и промолчи»	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

ФЕВРАЛЬ

1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег враспынную с остановкой, перестроение в звеня.			
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	б/п

№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м).</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк».</p> <p>3. Игровое задание» Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и кот»	«Перелёт птиц»
Мало – подвижные игры	Ходьба с хлопком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

МАРТ

ОРУ	С кубиками	С мячом	Б/п	На скамейке с кубиками
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах</p>	<p>1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке до погребушки.</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через шнуры.</p> <p>3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с</p>

	с продвижением вперёд, через шнуры. 3. Прыжки в длину с мячом (расстояние-25см.) 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места) расст. – 30 см.
3-я часть: Подвижные игры	«Поезд»	«Воробьишки и кот»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	«Наседка и цыплята»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонну по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»

АПРЕЛЬ

ОРУ	б/п	С кеглей	С мячом	С косичкой
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти).	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
3-я часть: Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Воробьишки и кот»	«Птички и кошки»
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба за ловкой кошкой

МАЙ

1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменной ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».			
ОРУ	Б\п	С кубиками	С гимнастической палкой	С обручем
№ занятия	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах(2-3м.). 3. Метание правой и левой рукой на дальность. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один-двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.
3-я часть: Подвижные игры	«Мы делили апельсин»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
Мало – подвижные игры	«Водяной»	«Узнай по голосу»	«Где спрятался заяц?»	«Найди Мишу»

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности в старшей группе

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, 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.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств, дружеских взаимоотношений.

В старшей группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 20-25 минут. Одно из них организуется на прогулке.

Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:

- Умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Умеют лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Умеют прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- Умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 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);
- Могут перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Умеют кататься на самокате;
- Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Умеют участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

СЕНТЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. -в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч</p>	<p>Упражнять: -в прыжках на двух ногах «Достань до предмета»; -в бросках малого мяча вверх двумя руками; -в беге до 1,5 минуты; -в бросании мяча вверх и ловля</p>	<p>Упражнять: -в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; -в ходьбе по шнуру боком приставным шагом; -в бросках мяча вверх двумя ру-</p>	<p>Упражнять: -в пролезании в обруч боком; -в ходьбе, перешагивая через препятствие; -в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины;</p>

<p>двумя руками снизу. -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами «змейкой». - в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол <i>Подвижная игра «Мышеловка».</i></p>	<p>его двумя руками, с хлопком в ладоши; -в ползании на четвереньках между предметами. <i>Подвижная игра «Фигуры» (развитие творческих способностей).</i> Малоподвижная игра «У кого мяч».</p>	<p>ками и ловля его с хлопком в ладоши; -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками из-за головы; -в ползании по гим. скамейке с опорой на предплечья и колени, -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. <i>Подвижная игра «Удочка».</i></p>	<p>-в пролезании в обруч прямо и боком в группировке; -в ходьбе, перешагивая через кубики, с мешочком на голове; -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд. <i>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</i> <i>М/п игра «У кого мяч?».</i></p>
--	--	--	--

ОКТАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; контролирует своё самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх; выражает положительные эмоции, слушая муз. произведения, сопровождающие выполнение игр.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на пояс; -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры; -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками от груди; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи;</p>	<p>Упражнять: -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; -в броске мяча друг другу двумя руками из-за головы; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; -в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие</p>	<p>Упражнять: -в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; -в подлезании под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; -в ходьбе перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; -в ползании на четвереньках между предметами «змейкой»; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>Подвижная игра</i></p>	<p>Упражнять: -в пролезании в обруч боком; -в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; -в прыжках на двух ногах на мат, с трёх шагов; -в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; -в ходьбе по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать</p>

-в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи».	(скамейка) <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?».	«Удочка».	и пройти дальше. <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди». <i>Малоподвижная игра</i> «Летает - не летает»
---	---	-----------	--

НОЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить с высоким подниманием колен, с изменением направления и темпа движения и с выполнением действий по сигналу; в беге между предметами и враспынную; сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивая координацию движений, может ползать на животе по гимнастической скамейке; умеет перебрасывать мяч, вести между предметами одной рукой; прыгает попеременно на правой и левой ноге продвигаясь вперёд; проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передовая малый мяч перед собой и за спиной; -в прыжках на правой и левой ноге продвигаясь вперёд, по прямой вначале на правой, затем на левой ноге; -в переброске мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах; -в переброске мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении».	Упражнять: -в переползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками – хват рук с боков; -в ведении мяча, продвигаясь вперёд шагом; -в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой. Повторить: -в прыжках с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса». <i>Малоподвижная игра</i>	Упражнять: -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, -в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами. Повторить: -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (баскет-	Упражнять: -в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола; -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках на правой и левой ноге до предмета; -в подлезании под шнур прямо и боком; -в ходьбе между предметами на носках, руки за головой. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» Релакционное упражнение «Солнышко и тучка».

Малоподвижная игра «Найди и промолчи».	«Найди цыплёнка».	больный вариант); Подвижная игра «Удочка». Малоподвижная игра «Затейники»	
---	-------------------	---	--

ДЕКАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняют гигиенические процедуры; проявляют активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражают положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; -в прыжках через бруски на двух ногах ; -в прыжках на двух ногах, между кубиками; в ходьбе по наклонной доске прямо, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>Повторить: -броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. <i>Подвижная игра</i></p>	<p>Упражнять: -в броске мяча вверх и ловля его двумя руками; -в ползании на четвереньках между предметами; -в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; -в прокатывании набивного мяча.</p> <p>Повторить: -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и на левой ноге. <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный нос». <i>Малоподвижная игра</i> «Пингвины на льдинах».</p>	<p>Упражнять: -в перебрасывании мяча, стоя в шеренгах – двумя руками снизу $r=2,5$ м; -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Повторить: -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки; -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы».</p>	<p>Упражнять: -в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; -в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»</p>

«Ловишки с ленточками». Малоподвижная игра «Сделай фигуру».		Малоподвижная игра «Летает – не летает».	
---	--	---	--

ЯНВАРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе и беге по наклонной доске; -в прыжках на правой и левой ноге между кубиками, набивными мячами; -в метании – броски мяча в шеренгах, забрасывание мяча в корзину; -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах – двумя руками от груди <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчёлы». <i>Малоподвижная игра</i> «Три медведя».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с места; -в проползании под дугами на четвереньках, подталкивая набивной мяч; -в бросании мяча вверх; -переползании через гим. скамейку и подлезании под дугу в группировке; -в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу. <i>Подвижная игра</i> «Совушка». Ходьба по дорожке здоровья</p>	<p>Упражнять: -в перебрасывании мячей друг другу – двумя руками от груди и ловля их после отскока о пол; -в пролезании в обруч боком; правым и левым боком не касаясь верхнего обода, в группировке; Повторить: -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком на голове, руки в стороны. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «Светофор»</p>	<p>Упражнять: -в лазанье на гим. стенку одним способом, затем спуск, не пропуская реек; ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз; -в ходьбе по гим. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; -в ходьбе по гим. скамейке, руки за головой; -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе; -в ведении мяча в прямом направлении; -в прыжках через шнуры, на двух ногах без паузы <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p>

ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейки, руки в стороны; Повторить: -прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком; -бросание мячей в корзину с р =2м двумя руками из-за головы; от груди. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с места; -в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом; -в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в группировке; -в ползании на четвереньках между набивными мячами; -в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди свою пару»</p>	<p>Упражнять: -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с р=2,5м; р=3м; -в подлезании под шнур; -в перешагивании через шнур в=40 см; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»; -в ходьбе на носках, между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Челночок»</p>	<p>Упражнять: - в лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по четвёртой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на поясе, представляя пятку одной ноги к носку другой Повторить: -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места; -отбивание мяча в ходьбе; -бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой, правой и левой. <i>Подвижная игра</i> «Гуси - лебеди»</p>

МАРТ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; выражает положительные эмоции, слушая

музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках из обруча в обруч; -в перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола по середине между шеренгами; -в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд; -в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопками в ладоши после отскока о пол. П/И «Пожарные на учении» М-п/и «Мяч водящему».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в высоту с разбега в= 30 см.; -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча; -в ползании на четвереньках между предметами; по прямой. Подвижная игра «Медведи и пчёлы». Малоподвижная игра «Эхо»</p>	<p>Упражнять: -в лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по - медвежьи»); -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; -в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; -в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. П/И «Карусель». Малоподвижная игра «Сделай фигуру»</p>	<p>Упражнять: - в лазанье под шнур боком, не касаясь его; -в метании мешочков в горизонтальную цель р= 3 м.; -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки за головой; -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; -в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. П/И «Хитрая лиса» Малоподвижная игра «Водяной»</p>

АПРЕЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, проявляет активность при участии в подвижных играх, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики; выражает, положительные эмоции, слушая музыку

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8

<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; -в прыжках через бруски; -в броске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах; -в броске малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Медведь и пчёлы» Ходьба по дорожке здоровья</p>	<p>Упражнять: -в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; продвигаясь вперёд; -в прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; -в пролезание в обруч прямо и боком; <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Почта»</p>	<p>Упражнять: -в ползание по прямой, затем переползание через скамейку; -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; -в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; -в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Повторить: - метание мешочков в вертикальную одну рукой – от плеча; <i>Подвижная игра</i> «Удочка». <i>Малоподвижная игра</i> «Стоп»</p>	<p>Упражнять: - в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд; -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд; -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс. Закреплять: -лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Мп/и</i>«Угадай, чей голосок?»</p>
--	---	--	--

МАЙ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8

<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Повторить: - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка; попеременно на правой и левой ноге; - броски мяча о стенку с р.=2 м. одной рукой, ловля мяча двумя руками <i>П/И</i>«Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось»</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с разбега; -в перебрасывание мяча друг другу от груди; -в ползание по прямой на ладонях и ступнях «по медвежьи»; -в лазанье под под дугу; -в забрасывание мяча в корзину с р.=1 м. <i>Подвижная игра</i> «Третий лишний». <i>Малоподвижная игра</i> «У меня есть всё»</p>	<p>Упражнять: -в броске мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; Повторить: -пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; прямо и боком, выполняется в парах; -ходьбу боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голов.; <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Вершки и корешки»</p>	<p>Развивать: -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; Повторить: - ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; через бруски в=10 см; - прыжки на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» <i>Малоподвижная игра</i> «Почта»</p>
--	---	---	--

Перспективный план непосредственно образовательной деятельности в подготовительной к школе группе

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, 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.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат, всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В подготовительной группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Одно из них организуется на прогулке

Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесные инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

СЕНТЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеют ходить и бегать в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохранять равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды ОД; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8

<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу; -в прыжках на двух ногах через шнуры; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи -в прыжках на двух ногах через набивные мячи; -в переброске мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Ловишка с мячом».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках с доставанием до предмета; -в перебрасывании мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы; -в лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу, по сигналу; -в ползании – «крокодил» <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять: -в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; -в ходьбе по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны; -в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками; -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по-медвежьи»;-в ходьбе по гим. скамейке, на середине выполнить поворот и пройти дальше. <i>П/И</i>«Удочка».</p>	<p>Упражнять: -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; -в ходьбе по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше; -в прыжках из обруча в обруч; -в лазании в обруч, который держит партнёр, правым и левым боком; -в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры. <i>П/И</i>«Не попадись»</p>
---	--	--	---

ОКТАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; водят мяч: по прямой, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие в ходьбе по рейке гимнастической скамейке.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше; -в прыжках на правой и левой ноге че-</p>	<p>Упражнять: -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги на мат; -в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд; -в ползании на ладонях и ступнях</p>	<p>Упражнять: в ходьбе по рейке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками; Повторить: -ведение мяча по прямой (бас-</p>	<p>Упражнять: -в ползании на четвереньках в прямом направлении под дугой подталкивая мяч головой; -в прыжках на правой и ле-</p>

<p>рез шнуры; -в броске малого мяча вверх и ловля его двумя руками; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд; -в переброске мячей друг другу. <i>П/И «Перелёт птиц».</i> <i>Игра «Прятки».</i></p>	<p>(«по - медвежьи»); -в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками; -в лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке. <i>Подвижная игра «Хитрая лиса».</i> <i>Малоподвижная игра «Эхо».</i></p>	<p>кетбольный вариант); -ползание на животе по гимнастической скамейке – хват рук с боков; -ведение мяча между предметами; -ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч. <i>Подвижная игра «Удочка».</i> <i>Малоподвижная игра «Иголка и нитка»</i></p>	<p>вой ноге между предметами; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; Повторить: -ходьбу по гимнастической скамейке, хлопок в ладоши перед собой и за спиной; -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. <i>П/И«Гуси-лебеди».</i> <i>М п/и«Летает - не летает»</i></p>
--	---	---	---

НОЯБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гим. стенке, перелезают с одного пролёта на другой; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель, попадают в горизонтальную цель; забрасывают мяч в корзину.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на канате; -в прыжках через шнуры на двух ногах без паузы; -в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната; -в броске мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант. Повторить: -эстафету с мячом «Мяч водяще-</p>	<p>Упражнять: -в прыжках через короткую скакалку, вращая её вперёд; -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; -в бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы; -в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой; -в передачи мяча в шеренгах с поворотом к партнёру (эстафета).</p>	<p>Упражнять: -в лазанье под дугу боком. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой; -в ходьбе на носках, руки за головой между кубиками; -в метании мешочков в горизонтальную цель с р=3м; -в ползание «по - медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении; -в ходьбе по гимнастической скамей-</p>	<p>Упражнять: -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт; -в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева попеременно; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше;-в бросании мяча о стен-</p>

му». <i>Подвижная игра</i> «Догони свою пару». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай чей голосок?».	<i>Подвижная игра</i> «Ловишка, бери ленту». <i>Малоподвижная игра</i> «Фигуры».	ке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить: -ведение мяча в прямом направлении и между предметами (баскетбольный вариант). <i>П/И</i> «Перелёт птиц». <i>М n/u</i> «Летает – не летает».	ку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; -в ходьбе по доске на носках, руки за головой -в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). <i>П/И</i> «Фигуры».
---	---	--	--

ДЕКАБРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используют форму речи-доказательства.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
Упражнять: -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют; -в прыжках на двух ногах, между предметами, огибая их; -в бросании м. мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше; -в переброске мячей друг другу – двумя руками снизу, от груди и из-за головы; -в прыжках на правой и левой ноге	Упражнять: -в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд; -в прыжках на двух ногах; на правой и левой поочередно; -в ползании под дугой правым и левым боком. Повторить: -эстафету с мячом «Передача мяча в колонне»; -ползание по скамейке на ладонях и коленях; -прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Салки с ленточкой».	Упражнять: -в подбрасывании мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; - ползание по гим. скамейке на животе, хват рук боков; -в ходьбе по рейке гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс; -в перебрасывании мячей в парах р. = 1,5 м; -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между кубиками; -в прыжках со скамейки на мат. <i>Подвижная игра</i> «Попрыгунчики - воробышки».	Упражнять: -в ползании по гим. скамейке на ладонях и ступнях; -в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; -в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперёд. Повторить: -прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову. <i>П/И</i> «Два Мороза»

вдоль шнура. Подвижная игра «Хитрая лиса». Малоподвижная игра «Эхо».	Малоподвижная игра «Гимнастика».		Психогимнастический этюд «Вертушка»
--	-------------------------------------	--	--

ЯНВАРЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно; -в прыжках через набивные мячи; -в проведении мяча с одной стороны зала на другую – отбивание мяча одной рукой по ходу движения; -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной; -в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; -в прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «Коники» (кубанская народная игра) Малоподвижная музыкальная игра «Ёлочки - пенёчки».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках в длину с места на мат; -в игровом упражнении «Поймай мяч»; -в ползании по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой; -в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши; -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Подвижная игра «Совушка». Малоподвижная игра «Что изменилось?». Пальчиковая гимнастика «Снежок»</p>	<p>Упражнять: -в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками; -в лазании под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики; -в переброске малых мячей друг другу одной рукой и ловля после отскока о пол двумя руками; -в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползание; -в ходьбе на носках, между предметами, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». Малоподвижная игра</p>	<p>Упражнять: -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; -в ползании на четвереньках между предметами; после ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой; Повторить: -ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; -прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы; -прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и мухи»</p>

		«Шёл король по лесу»	Малоподвижная игра «Передал - садись»
--	--	----------------------	--

ФЕВРАЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

2-я неделя НОД 1-2	3-я неделя НОД 3-4	4-я неделя НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи; -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры без паузы; -в прыжках между предметами на правой, затем левой ногой</p> <p>Повторить: -броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками; - игровое упражнение «Передай мяч»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ключи» <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы».</p>	<p>Упражнять: -в прыжках – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в переброске мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; -в ползании на ладонях и коленях между кубиками.</p> <p>Повторить: - лазанье под дугу прямо и боком в группировке.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Два Мороза». <i>Малоподвижная игра</i> «Иголка и нитка»</p>	<p>Упражнять: -в лазанье на гимнастическую стенку, с переходом и спуск вниз; -в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу; -в метании мешочков горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Повторить: - ходьбу парами по стоящим рядом параллельно гимнастическими скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; -ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Бабка Ёжка». <i>Малоподвижная игра</i> «Пингвины на льдинах»</p>	<p>Упражнять: - в ползание на четвереньках между предметами, не задевая их; -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт; -эстафета с мячом «Передал - садись»</p> <p>Повторить: - ходьбу по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; -прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук;</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Жмурки»</p>

МАРТ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

2-я неделя НОД 1-2	3-я неделя НОД 3-4	4-я неделя НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять: -в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись; -в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной;</p> <p>Повторить: - прыжки на двух ногах вперёд способом ноги врозь, ноги вместе; на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; - эстафета «Передача мяча в шеренгах»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ловишка, бери ленту» <i>Мп/и</i> «Эхо».</p>	<p>Повторить: - прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд; - перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола; - ползание под шнур, не касаясь руками пола; - прыжки через шнуры, на правой и левой ноге; - переброска мячей в парах; способ по выбору детей; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, «помедвежь»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Охотники и соколы». <i>Малоподвижная игра</i> «Придумай фигуру»</p>	<p>Упражнять: -в метании мешочков в горизонтальную цель;</p> <p>Повторить: - ползание в прямом направлении на четвереньках; - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют; - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; - ходьбу между предметами с мешочком на голове.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Волк во рву».,<i>Мп/и</i>«Стоп»</p>	<p>Упражнять: - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; - в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;</p> <p>Повторить: - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге»;- прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.</p> <p><i>П/И</i>«Жмурки»</p>

АПРЕЛЬ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортив-

ными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд; -в переброске малых мячей одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше; -в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд; <p><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в прыжках в длину с разбега; -в броске мяча друг другу в парах; -в ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика?»; -в лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур; -в передаче мяча – эстафета «Передал - садись». <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Эхо»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в метании мешочков на дальность – «Кто дальше бросит?»; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая кубики; -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд - «Кто быстрее до кубика?»; <p><i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Мы по Африке гуляли»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; -в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.; <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге»; - прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. <p><i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает»</p>

МАЙ

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быструю, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьбу по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; -прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд; -броски малого мяча одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками; -ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке. -броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; -прыжки на двух ногах между предметами. <p><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в прыжках в длину с места; с разбега; -в пролезании в обруч прямо и боком; - в метании мешочков в вертикальную цель, от плеча р=3м; -в ходьбе между предметами с мешочком на голове <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Почта»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> -в метании мешочков на дальность; -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; -в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; -в ходьбе между предметами на носках с мешочком на голове. <p><i>Подвижная игра</i> «Воробьи и кошка».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Солнышко, заборчик, камешки»</p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; -в прыжках на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «помедвежь»; -в ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт, ходьба по четвёртой рейке и спуск вниз. <p><i>Подвижная игра</i> «Охотники и утки»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает»</p>

Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период.

Вторая младшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать двигательные навыки детей.
2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
3.Воспитывать активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Пособия: мячи, кубики, обручи, гимнастическая лестница, мешочки, бревно, туннели.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
------	------	--------

<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны; -Ходьба по ограниченной площади опоры; -Прыжки с продвижением вперёд до канавки.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Лазанье по гимнастической лестнице; - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p><u>3 неделя:</u> -Ходьба со сменой направления движения; -Бег (1мин); -Прыжки в длину с места.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба по бревну, перешагивая кубики (р=30см); -Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег в заданном направлении; -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка); -Бросание мяча из – за головы в даль.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Метание мешочков на дальность. -Бег на скорость (10м); -Прыжки в длину с места.</p> <p><u>3 неделя:</u> -«Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м); -«Не задень» - лазание в туннель.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба и бег врассыпную; -Лазанье по гимнастической лестнице; -Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p>	<p><u>1 неделя</u> -Ходьба по бревну боком приставным шагом (страховка). -Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бросание мяча вверх двумя руками; -Прыжки через канавку.</p> <p><u>3 неделя:</u> -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба и бег врассыпную; -Переброска мячей в парах.</p>
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов.</p>		
<p>П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади вы круг», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «Поровнённой дорожке», «Наседка и цыплята»</p>		

Средняя группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки детей.
- 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
3. Воспитывать организованность, самостоятельность и инициативность в двигательной деятельности.

Пособия: гимнастическое бревно, мешочки, гимнастическая лестница, кубики, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки. -Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе. -Ходьба со сменой ведущего; -Прыжки с препятствиями; -Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег между предметами; -Подъём и спуск по гимнастической стенке. -Прыжки в длину с места. -Бег (2мин).</p> <p><u>3 неделя:</u> -Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м); -Лазанье в группировке в туннель; -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск; -Ходьба по бревну, перешагивая кубики; -Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе; -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. -Подъём и спуск по гимнастической стенке. -Метание мешочков вдаль. -Бег на скорость 30м.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость. -Прыжки в длину с места; -Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p><u>3 неделя:</u> -Подлезание в тоннель в группировке; -Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба с остановкой по сигналу. -Ходьба приставным шагом. -Ведение мяча ногой. -Подъём и спуск на гимнастическую стенку. -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу; -Прыжки в длину с места; -Метание на дальность.</p> <p><u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Бег на выносливость; -Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами; -Прокатывание обручей друг другу.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба с изменением направления движения, бег врассыпную; -Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе; - Прыжки на двух ногах через препятствия; -Передача и ловля мяча</p>

Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ с мячом, с флажками, с обручем, без предметов.		
П/и «Самолёты», «Цветные автомобили», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки», «Лиса и куры», «Совушка», «Ловишки», «Кролики».		

Старшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки, совершенствовать ОВД.
 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению лёгких в процессе дыхательной гимнастики.
 3.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
------	------	--------

<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка); -Прыжки через короткую скакалку; -Метание мешочков в горизонтальную цель;</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на скорость; -Прыжки в длину с места. -Метание мешочков вдаль.</p> <p><u>3 неделя:</u> -Лазанье на стенку произвольным способом; -Элементы футбола (мальчики) -Пионербол (девочки)</p> <p><u>4 неделя:</u> -Бег на скорость (30м); -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; -Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>	<p><u>1 неделя</u> -Повороты направо, налево, кругом. -Прыжки в длину с разбега. -Метание предметов вдаль.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость (2мин). -Элементы футбола. -Пионербол.</p> <p><u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Переброска мячей в шеренгах; -Прыжки в длину с разбега;</p> <p><u>4 неделя:</u> -Метание мешочков вдаль правой и левой рукой; -Прыжки через скакалку; -Элементы футбола (мальчики); -Пионербол (девочки).</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала. -Прыжки через короткую скакалку. -Бег с преодолением препятствий. -Элементы футбола. -Пионербол.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс; -Челночный бег; -Подбрасывание и ловля малого мяча;</p> <p><u>3 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Прыжки через короткую скакалку; - Футбол; -Пионербол.</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.</p>		

П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёллы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты.		
---	--	--

Подготовительная группа

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД.

2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку, настойчивость, организованность, дисциплинированность в двигательной деятельности).

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой». -Лазанье по гимнастической стенке. -Прыжки в длину с места.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Метание предметов вдаль. -Элементы футбола (мальчики). -Пионербол (девочки). -Бег на скорость (30м).</p> <p><u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Прыжки через короткую скакалку; -Подбрасывание и ловля мяча разными способами;</p> <p><u>4 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Футбол (мальчики); -Пионербол (девочки)</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Прыжки через скакалку. -Лазанье по гимнастической стенке. -Метание предметов в цель.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость (3мин). -Футбол -Пионербол.</p> <p><u>3 неделя:</u> -Полоса препятствий; -Челночный бег: -Прыжки в длину с разбега; -Перебрасывание мяча в парах;</p> <p><u>4 неделя:</u> -Футбол; -Пионербол; -Игры – эстафеты.</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Прыжки через большой обруч. -Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами</p> <p><u>2 неделя:</u> -Прыжки в длину с места и с разбега. -Прыжки через короткую скакалку; -Игры эстафеты.</p> <p><u>3 неделя:</u> Бег на выносливость; П/И с мячом</p> <p><u>4 неделя:</u> -Челночный бег; -Элементы футбола; -Пионербол;</p>

Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.		
П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты.		

Подвижные игры и игровые упражнения для 2 младшей и средней групп.

ИЮНЬ

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.Парами 2.Попади в корзину 3.Игра «Удочка» 4.«Подбрось-поймай»	1.Игра «Совушка» 2.Воробьишки 3. «Перебрось-поймай» 4.Садовник ми цветы	1.Догони свою пару 2.Весёлые мышки 3. «Кролики» 4.Найди кролика	1.Пробеги не задень 2.Перепрыгни через кубик 3.Игры с мячом 4. «Ловишки»
1.Мяч через сетку 2.Кто быстрее 3.Ловишка 4.Найдём лягушонка	1.Самолёты 2.Не урони 3.Кто дальше бросит 4. «Совушка»	1.Командир 2.Не урони 3. «Охотники и зайцы» 4. «Поймай комара»	1.Туннель 2. «Огуречик» 3. «Орёл и птенчики» 4. «Найдём птенчика»

ИЮЛЬ

1. «Цветные автомобили» 2.Добрось до кегли» 3. «Мышки-норушки» 4.Упр-я с мячом	1.Найди свой домик 2.Парашютисты 3.Мяч через сетку 4. «Кролики» 5.Найдём кролика	1. «Бездомный заяц» 2.Третий лишний» 3. «Совушка» 4.Прыжки через скакалку	1.Лягушки и цапля 2. «Лиса в курятнике» 3.Пингвины 4. «Совушка»
---	--	--	--

1.Быстро возьми 2.Третий лишний 3.С кочки на кочку 4.Прокати-поймай	1.Догони свою пару 2.Перебрось-поймай 3.Воробышки и кошка 4Найдём воробышка	1Подпрыгни-достан. 2Перебрось-поймай 3Быстрые жучки 4 «У медведя во бору»	1.В галоп 2Пройди-не задень 3Третий-лишний 4 «Бездомный заяц»
--	--	--	--

АВГУСТ

1. Поезд 2.Переброска мячей 3. «Зайцы и волк» 4. «Найдём зайца»	1.По мостику 2. «Воробышки и кот» 3.Упр-я с мячом 4.Прыжки через скакалку	1.Догони свою пару 2.Пройди не сбей 3. «Удочка» 4. «Бездомный заяц»	1. «Зайцы и волк» 2.Прыжки через скакалку 3. «Зайка серый умывается» 4. «Угадай, кто позвал»
1.«Найди свой цвет» 2.Кто дальше бросит 3. «Удочка» 4. «Быстро возьми»	1.«Перелёт птиц» 2.Пройди не урони 3.Перебрось-поймай 4. «Поймай комара»	1.Быстро возьми 2.Мяч через сетку 3.С кочки на кочку 4. «Кролики» 5. «Пузырь»	1. «Самолёты» 2. Пингвины 3.Прокати и догони 4. «Зайцы и волк »

Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп.

ИЮНЬ

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.Пробеги-не задень 2.С кочки на кочку 3. «Хитрая лиса 4.Перебрось-поймай 5. «Летает- летает	1.Удержи равновесие 2.Брось-поймай 3.Не задень 4. «Мышеловка» 5. «Тишина»	1. По мосточку. 2. «Мяч капитану». 3. «Пятнашки» 4. «Затейники»	1. «Репка» 2. Пас друг другу. 3. «Жмурки» 4. «Тихо-громко»
1. «Пустое место» 2.Ловкие ребята. 3. «Мяч соседу» 4. «Горелки» 5. «Затейники»	1. Перемена мест. 2.Ловкие ребята. 3.Перебрось-поймай. 4. Игры с мячом.	1.Проведи мяч 2. «Кошка и мышки» 3. «Волк во рву». 4. «Тишина»	1. «По местам» 2.Гонка мячей в шеренге». 3. «Бездомный заяц» 4. «Воротца» 5. «Угадай чей голосок»

ИЮЛЬ

1.Выполни задание. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Перебрось-поймай. 4. «Цветные автомобили» 5. «Море волнуется»	1.Догони свою пару. 2.Гонка мячей по кругу. 3. «Река и ров» 4. «Ловля бабочек» 5. «Воротца».	1.Прокати не урони. 2.Забрось в кольцо. 3.Кто быстрее. 4. «Не оставайся на земле» 5. «Фигуры»	1. «Мы весёлые ребята». 2. «Охотники и утки». 3. «Коршун и птицы». 4. «Воротца»
--	--	---	--

АВГУСТ

1.Эстафета со скакалкой 2.Мяч в тоннели. 3.Сохрани равновесия. 4. «Горелки» 5. «Выполни фигуру»	1.Прыжки со скакалкой. 2.Пас на ходу. 3. «Караси и щука». 4. «Карусель»	1.Перебрось-поймай 2.Упр-я с мячом. 3. «Удочка». 4. «Медведи и пчёлы»	1. «Кто дальше бросит» 2. «Удочка». 3. «Гуси-лебеди». 4. «У кого мяч».
1. «Фигуры». 2. «По дорожке» 3. «Мяч сбоку». 4. «Не оставайся на земле». 5. «У кого мяч»	1.Через ручеёк. 2.Передай мяч. 3. «Лягушки и цапля 4. «Паук и мухи».	1. «Космонавты». 2.Брось-поймай. 3. «Лягушки». 4. «Пас капитану». 5. «Фигуры».	1. «Паук и мухи». 2.Передача в колон. 3. «Мы весёлые ребята. 4. «Ловишка».