

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад №146»

протокол № 1 от «29» 08 2022г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»

Журавлева Г.К.

Приказ № 4 «29» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №146 комбинированного вида»
Советского района города Казани
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
инструктор по физической культуре
Галкина Юлия Александровна

Содержание

1. Целевой раздел

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 Перечень нормативно-правовых документов | 4 |
| 1.3 Цели и задачи программы..... | 5-6 |
| 1.4 Принципы и подходы к формированию Программы..... | 6-9 |
| 1.5 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями..... | 9 |
| 1.6 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет..... | 10-12 |
| 1.7 Содержание психолого-педагогической работы | 12-15 |
| 1.8 Планируемые результаты освоения программы..... | 15-22 |

2. Содержательный раздел

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 2.1 Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми | 23 |
| 2.2 Режим двигательной активности | 23-24 |
| 2.3 Расписание физкультурных занятий..... | 25 |
| 2.4 Формы организованной образовательной деятельности..... | 26 |
| 2.5 Методы и приемы обучения..... | 27 |
| 2.6 Использование здоровьесберегающих технологий..... | 27-28 |
| 2.7 Взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса ДОУ..... | 29-32 |
| 2.8 Перспективно-тематическое планирование содержания организованной деятельности по освоению образовательной области "Физическое развитие"..... | 33-43 |
| 2.9 Система мониторинга освоения Программы..... | 43-59 |

3. Организационный раздел

| | |
|--------------------------------------------------|-------|
| 3.1 Материально-техническое обеспечение..... | 60 |
| 3.2 Основные принципы организации среды..... | 60-61 |
| 3.3 Основные требования к организации среды..... | 61-65 |

| | |
|------------------|--------|
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 66-102 |
|------------------|--------|

Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155) на основании основной образовательной программы детского сада.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

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

1.2. Перечень нормативно-правовых документов

Рабочая программа инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №146 комбинированного вида» составлена в соответствии

1) с международными правовыми актами:

- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР от 15.09.1990);
- Декларация прав ребенка (провозглашена резолюцией 1286 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959)

2) Законами Российской Федерации и документами Правительства Российской Федерации:

- ст.30 Конституция Российской Федерации ст.7, 9, 12, 14, 17, 18, 28, 32, 33
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 (с изменениями и дополнениями);
- «Национальная доктрина образования» (одобрена постановлением Правительства Российской Федерации от 30.06.2000 г.);

3) Документами Федеральных служб:

- «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 15.05.2013 № 26);

Нормативно-правовыми документами Минобразования России:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

1.3 Цели и задачи реализации программы

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и должна быть направлена на решение следующих задач:

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 4) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- 5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- 6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- 7) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- 8) квалифицированная коррекция недостатков в физическом и психическом развитии детей с нарушениями в развитии речи;
- 9) формирование основ патриотического воспитания с учетом возрастных категории детей гражданственности, уважение к правам, свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми и любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельному творчеству;
- максимальное использование различных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- единство подходов в воспитании детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения.

1.4 Принципы и подходы к формированию Программы

В основе реализации Программы лежит физкультурно-оздоровительный и индивидуально-личностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

1. Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. ДОУ выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства –

понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. Сотрудничество ДОУ с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы.

Сотрудники ДОУ должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.

7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что ДОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ

дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого - педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

8. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте.

Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов.

Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. Стандарт и

Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых ДООУ должно разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за ДООУ право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

1.5 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

- 1. «Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
- 2. «Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
- 3. «Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
- 4. «Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

1.6 Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков,

закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы,

пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.7 Содержание психолого-педагогической работы

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка,

прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

комбинировать движения.

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Существенной структурной характеристикой ООП ДОУ является принцип подачи материала в образовательных областях по тематическим блокам. Содержание психолого-педагогической работы (лексическая тема) в образовательной области «Физическое развитие» отражена в перспективном комплексно-тематическом планировании физкультурных занятий на прогулке, физкультурных досугов и праздников.

1.7 Планируемые результаты освоения программы

Общие положения

Специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования.

Целевые ориентиры:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования и являются ориентирами для:

- решения задач формирования Программы;
- анализа профессиональной деятельности;
- взаимодействия с семьями воспитанников;
- изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 8 лет;
- информирования родителей (законных представителей) и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства РФ;
- преемственности дошкольного и начального общего образования.

Таким образом, целевые ориентиры настоящей Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В программе, как и в ФГОС, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования). Целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.
- умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;
- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;
- понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей;
- проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается;
- проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- проявляет ответственность за начатое дело;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте;
- проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде;
- эмоционально отзывывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.);
- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях;
- имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации,

проявляет уважение к своему и противоположному полу;

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на промежуточные и итоговые (сентябрь, май).

Средний возраст от 3 до 5 лет

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
 - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;
 - в метании исходное положение, замах;
 - в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
 - в плавании погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.
6. Ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты

Бег на 30 м9,5 -10 сек

Прыжки в длину с места..... 0,5 м

Бросание предмета:

весом 80 г..... 5 м

весом 100 г.....5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками.....1,3 м

Прыжки вверх с места..... 0,2 м

Прыжки в глубину.....0,4 м

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередуя шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

- Погружаться в воду с головой;
- Выполнять 3-4 попеременных движения ногами вверх- вниз, сидя в воде;
- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

Минимальные результаты:

Бег на 30 м 7,9 - 7,5 сек

Прыжок в длину с места. 80 - 90 см

Прыжок в длину с разбега 130 - 150 см

Прыжок в высоту. 40 см

Прыжок вверх с места. 25 см

Прыжок в глубину. 40 см

Метание предмета:

весом 200 г. 3,54 м

весом 80 г. 7,5 м

Метание набивного мяча. 2,5 м

Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном

беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

Седьмой год жизни.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге работу рук;
- в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
- в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
- в лазании ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр;
- способы контроля за своими действиями;
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;
- скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

Минимальные результаты

Бег 30 м. 7,2 сек

Прыжок в длину с места 100 см

Прыжок в длину с разбега 180 см

Прыжок в высоту с разбега. 50 см

Прыжок вверх с места. 30 см

Метание предметов:

весом 250 г. 6,0 м

весом 80 г. 8,5 м

Метание набивного мяча. 3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Выполнять попеременный двух шаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Постоянно уделяется внимание выработке у детей правильной осанки. В помещениях обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; детей приучают находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Разработан оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Уделяется внимание развитию инициативы детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений. У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, они обучаются возможностям использования физкультурного оборудования вне занятий (в свободное время). С детьми ежедневно проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки и динамические паузы длительностью 1–3 минуты.

2.2 Режим двигательной активности

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
|-----------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | 3–4 года | 4–5 лет | 5–6 лет | 6–7 лет |
| Физкультурные занятия | в помещении | 2 раза в неделю 15 минут | 2 раза в неделю 20 минут | 2 раза в неделю 25 минут | 2 раза в неделю 30 минут |
| | на улице | 1 раз в неделю 15 минут | 1 раз в неделю 20 минут | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |

| | | | | | |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5–6 мин | Ежедневно 6-8 мин | Ежедневно 8-10 мин | Ежедневно 10-12 мин |
| | подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин |
| | физкультминутки (в середине статического занятия) | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 30-45 мин | 1 раз в месяц 40 мин |
| | физкультурный праздник | | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| | день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

2.3 Расписание непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре

| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 08.50-09.10 средняя группа № 4 | 08.50-09.10 средняя группа № 1 | 08.50-09.20 подготовительная группа № 7 | 08.50-09.15 старшая группа № 11 | 08.50-09.15 старшая группа № 2 |
| 09.30-10.00 подготовительная группа № 7 | 09.25-09.50 старшая группа № 2 | 09.30-10.00 подготовительная группа № 8 | 09.25-09.50 старшая группа № 5 | 09.30-10.00 подготовительная группа № 10 |
| 10.10-10.40 подготовительная группа № 6 | 10.10-10.40 подготовительная группа № 10 | 10.10-10.40 подготовительная группа № 9 | 10.10-10.40 подготовительная группа № 3 | 10.10-10.40 подготовительная группа № 8 |
| 11.00-11.25 старшая группа № 5 | 11.00-11.25 старшая группа № 11 | | 11.00-11.20 средняя группа № 1 | 11.00-11.20 средняя группа № 4 |
| 11.40-12.10 подготовительная группа № 9 | 11.30-12.00 подготовительная группа № 3 | | 11.40-12.10 подготовительная группа № 6 | |

2.4 Формы организованной образовательной деятельности

1. Физкультурные занятия (НОД)

- в традиционной форме
- в форме круговой тренировки
- сюжетно-игровые
- состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- в форме соревнования
- контрольно - зачетные занятия

2. Подвижные игры

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

3. Игровые упражнения

4. Спортивные игры (элементы)

- футбол
- баскетбол
- бадминтон
- хоккей
- городки

5. Физкультурные праздники и развлечения

6. Взаимодействия с семьями воспитанников

1. Ознакомление родителей с результатами диагностики физического развития ребенка.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. Консультирование родителей.
4. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
5. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
6. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

2.5 Методы и приемы обучения

Наглядные

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

Словесные

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

Практические

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

2.6 Использование здоровьесберегающих технологий.

| № | Виды | Особенности организации |
|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| | Медико-профилактические | |
| | <i>Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями</i> | |
| 1. | обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя) | Дошкольные группы ежедневно |
| 2. | хождение по массажным дорожкам после сна | Первая и вторая младшие ежедневно |
| 3. | контрастное обливание ног | Средняя, старшая, подготовительная ежедневно в теплое время |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| | | года |
| 4. | облегченная одежда | Все группы ежедневно |
| | Профилактические мероприятия | |
| 1. | витаминация 3-х блюд | ежедневно |
| | Медицинские | |
| 1. | мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
| 2. | антропометрические измерения | 2 раза в год |
| 3. | профилактические прививки | По возрасту |
| 4. | кварцевание | По эпидпоказаниям |
| 5. | организация и контроль питания детей | ежедневно |
| | Физкультурно- оздоровительные | |
| 1. | корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение) | ежедневно |
| 2. | зрительная гимнастика | ежедневно |
| 3. | пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| 4. | дыхательная гимнастика | ежедневно |
| 5. | динамические паузы | ежедневно |
| 6. | релаксация | 2-3 раза в неделю |
| 7. | музыкатерапия | ежедневно |
| 8. | сказкотерапия | ежедневно |
| | Образовательные | |
| 1. | привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневно |
| 2. | Образовательная деятельность по программе ЗОЖ | Подготовительная группа |

2.7 Взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса в ДОУ

| Компоненты деятельности | Педагоги | Медицинский персонал | Администрация | Родители |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Физическое развитие и оздоровление ребенка | | | | |
| Адаптация | Оказание эмоциональной поддержке ребёнку к постепенной адаптации и привыканию к ДОУ. Оценка индивидуальных особенностей поведения и воспитания ребёнка. | Проведение медико-биологических мероприятий с целью выявления особенностей физического развития ребёнка. Содействие и помощь педагогам и родителям в адаптации ребёнка к ДОУ. | Координация работы медицинской, педагогической службы ДОУ с целью обеспечения щадящей адаптации ребёнка. | Содействие работникам ДОУ и оказание поддержки малышу в адаптации. |
| Создание условий для физического развития и психологического комфорта ребенка в ДОУ | Выполнение системы проведения режимных мероприятий. Создание благоприятного психологического климата в группе. Реализация личностно-ориентированного подхода. | Обеспечение рационального режим сна, питания, двигательного режима и выполнения санитарных требований к содержанию детей в ДОУ | Обеспечение руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в детском саду. | Соблюдение дома режима сна и питания, принятые в детском саду. |
| Соблюдение режима двигательной активности | Создание условия, выделяют время в режиме дня для спонтанной двигательной активности | Осуществление медико – педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в течение дня. | Организация прогулки дома в выходные дни, дают возможность малышу свободно двигаться в самостоятельной игровой деятельности | |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | и организованных физкультурных форм работы в группах | | | |
| ОД по физической культуре, спортивные праздники, досуги | Соблюдение программных и возрастных требований при организации и проведении НОД по физической культуре и утренних гимнастик. Оказание необходимой консультативной помощи родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями. Осуществление индивидуального подхода к детям с ослабленным здоровьем. | Контроль и соблюдение санитарно – гигиенических норм проведения занятий, моторной плотности и физической нагрузки на детей во время организованных форм работы по физическому воспитанию детей | Создание материально – технических условий, обеспечивающих качественное и безопасное проведение учебно – воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществление контроля за качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной активности детей в течение дня. | Вовлечение родителей в педагогический процесс. Осуществление совместной спортивной деятельности. |
| Формирование основ здорового образа жизни | Обучение детей личной гигиене. Формирование знаний и умений детей по основам безопасности жизнедеятельности, освоению схемы поведения детей в | Осуществление контроля за качеством работы педагогов ДОУ по формированию культурно – гигиенических навыков, выполнением санитарных правил, | Создание условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в ДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, | Соблюдение культурно – гигиенические навыков и привычек, вырабатываемые в детском саду, в том числе и дома. Контроль за выполнением. |

| | | | | |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | опасных ситуациях. | установленных органами Роспотребнадзора. | установленных органами Роспотребнадзора. Осуществление контроля за освоением Программы по данному направлению. | |
| Летняя оздоровительная работа | Обеспечение максимального пребывания детей на свежем воздухе. Организация музыкальных и спортивных развлечения, активный отдых на прогулке, походы, экскурсии на природу. | Консультация педагогов и родителей по обеспечению безопасности детей в летний период, по профилактике детского травматизма, солнечного удара, укусы насекомых, отравления ядовитыми грибами, ягодами, растениями и т.д. Оказание первой помощи при заболеваниях детей, контролирует выполнение закаливающих процедур. | Материальное обеспечение летней оздоровительной работы. Контроль выполнения закаливающих процедур, мероприятия по активному отдыху и организации прогулок, экскурсий, организует связь с общественными организациями. | Соблюдение требований, предъявляемых детским садом к летней одежде, головным уборам, питанию, режиму дня, заботе о безопасности ребенка. |
| Закаливание. Укрепление иммунитета детей к болезням. | Обеспечение систематичности, качество проведения закаливающих и оздоровительных процедур в режиме дня. | Разработка и внедрение комплекса закаливающих и общеукрепляющих процедур, адаптировав их к условиям ДОУ. | | Обеспечение непрерывности закаливающих процедур в дни непосещения ребенком ДОУ. |
| | | Осуществление медико – педагогический контроля над проведением закаливающих процедур. Проводят анализ эффективности применения | | |

| | | | | |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Консультация родителей по видам профилактики заболеваний в домашних условиях. | закаливания. | | |
| Группа здоровья | Обеспечение регулярного посещения группы здоровья ослабленными или часто болеющими детьми. Обеспечение щадящего режима в группе для часто болеющих детей, детей 3 группы здоровья, недавно переболевших детей. | Проведение отбора детей в группу здоровья по медицинским показаниям. Подбирают в соответствии с заболеваниями комплексы лечебной гимнастики, упражнений, игр, витаминотерапии для укрепления иммунитета детей | Координация работы сотрудников ДОУ, родителей, педиатра детской поликлиники по укреплению здоровья детей. | Выполнение рекомендаций ДОУ, обеспечивая непрерывность процесса оздоровления. |
| Профилактика нарушений зрения, осанки и плоскостопия | Включение в режим дня упражнения на профилактику нарушений плоскостопия, осанки, зрения. Учит детей контролировать собственную осанку, посадку за столом во время занятий.. | Проведение диагностики состояния у детей зрения, осанки, стопы. Контролирует выполнение в группах комплексной системы оздоровительных мероприятий в ДОУ. | Обеспечение материально – технического состояния здания, мебели, игрового материал, спортивного оборудования в физкультурном зале и на участках в соответствии санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора. | Выполнения упражнения по рекомендациям врача, воспитателя. Контроль состояние осанки ребенка дома. Контроль время просмотра телепередач и компьютерных игр. |

2.8 Перспективно-тематическое планирование содержания организованной деятельности по освоению образовательной области "Физическое развитие"

(приложение 1)

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» ориентировано на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением, в соответствии с возрастом детей основными направлениями их развития.

Задачи образовательных областей по направлениям решаются во время образовательной деятельности:

- на специально организованных формах обучения (НОД);
- в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Физическое развитие

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

Задачи:

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

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

Традиционные:

- создание гигиенических условий;

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

Нетрадиционные:

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

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

Возраст от 3 до 4 лет.

Задачи воспитателя:

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Принимать активное участие в подвижных играх;
- Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

Содержание физических упражнений

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение: из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в стороны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжимание—разжимание пальцев (5—6 раз).

Положения и движения туловища: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами,* по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

Средний возраст от 4 до 5 лет.

Задачи воспитателя:

-Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;

-Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);

-Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;

- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Содержание физических упражнений.

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.

Перестроение в звенья на ходу,

Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

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

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

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

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4-5 раз,

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

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

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 15-20 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м);

Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

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

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

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

Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

Шестой год жизни

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

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

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

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

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

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Содержание физических упражнений.

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

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

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

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

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

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

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), выпрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 5-9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Седьмой год жизни

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

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

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

Основные движения.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

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

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо влево; сериями по 30 - 40 прыжков 3-4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6 - 8 набивных мячей (вес 1 кг). *Перепрыгивать* на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. *Прыгать в длину с места* (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180 - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

Упражнения в бросании, ловле и метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6 - 12 м.

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

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

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

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

Положения и движения рук, ног, туловища

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

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

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.

Этапы освоения :

2 младшая группа

Планируемый результат к концу года

Ребенок ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполняет задания воспитателя: остановиться, приседает, поворачивается. Бегают, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдает темп бега в соответствии с указанием

воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы. Ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Умеет выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа от 4-5 лет

Планируемые результаты к концу года

Ребенок осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно выполнить физическое упражнение. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых физических упражнений, передаёт образы персонажей в подвижных играх.

Старшая группа дети от 5-6 лет

Планируемые результаты к концу пятого года:

Ребёнок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ору спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Стремится к лучшему результату. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Подготовительная группа дети от 6-7 лет

Планируемые результаты к концу шестого года:

Самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается в движении. Выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохраняет скорость и заданный темп бега. Ритмично выполняет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после приземления. Отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами. Энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по гимнастической лестнице.

Организовывает игру с подгруппой сверстников. Ведет и передает мяч другому в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях.

Постоянно проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом, к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

2.9 Система мониторинга освоения Программы

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, при участии медицинских работников, проводится диагностика, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет:

- определить уровень физического развития на начало и конец года.
- выявить динамику изменения уровня физического развития .
- оценить технику владения основными движениями.
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств. скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Педагогическая диагностика в области «Физическое развитие» проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май).

Уровни освоения Программы

Инструктор по физкультуре оценивая физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе «От рождения до школы», для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.); скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча); выносливость (бег 90 м., 120 м., 150 м.); статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОО. При проведении мониторинга ведется протокол обследования, где фиксируются количественные и качественные показатели.

Оценка производится по пятибалльной шкале:

*5 баллов (высокий) - быстрое, одновременное выполнение упражнения в пространстве и во времени, сохраняя правильное направление, амплитуду движения, траекторию полета, точность воспроизведения движения.

*4 балла (выше среднего) - упражнение выполнено правильно в пространстве и во времени, параметры воспроизведения движений точные, но выполнено с небольшой задержкой.

*3 балла (средний) - упражнение выполнено, но нет слитности в нем, не одновременное, не точное выполнение во временной и пространственной характеристиках.

*2 балла (ниже среднего) - верное замедленное выполнение после длительного показа, неточности в деталях движения, не соответствия параметрам движения.

*1 балл (низкий) - нечеткое выполнение упражнения, потеря равновесия, выполнение отдельных элементов в медленном темпе.

Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей.

Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в протоколы.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-4 года
(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

| № | Наименование показателя | Пол | 3 года | 4 года |
|----------|------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|
| 1. | Бросок набивного мяча (см) | мальчики | 110-150 | 140 - 180 |
| | | девочка | 100 - 140 | 130 - 175 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | мальчики | 60-85 | 70-95 |
| | | девочки | 55 -80 | 70 -90 |
| 3. | Наклон туловища вперед из положения стоя (см от нулевой отметки) | мальчики | 1 -3 | 2 -5 |
| | | девочки | 2 -6 | 5 -8 |
| 4. | Бег на дистанцию 10 метров с хода (с) | мальчики | 7,8 – 7,5 | 5,5 – 5,0 |
| | | девочки | 8,0 – 7,6 | 5,7 – 5,2 |

| Тесты по определению скоростно – силовых качеств | | Тесты по определению быстроты | Тесты по определению гибкости |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя | Прыжок в длину с места | Бег на дистанцию 10 метров с хода | Наклон туловища вперед |
| <p>Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 см. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.</p> | <p>Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении – в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 Ч 2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают прыгать, отталкиваясь двумя руками, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземлиться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.</p> | <p>На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и и финиша. (в 6 – 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними – 5 мин. Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и принимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.</p> | <p>Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.</p> |

Мониторинг _____

Инструктор по ФК _____ Воспитатель _____ Дата проведения _____

[illegible]

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4 - 5 ЛЕТ.

(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. №916)

| Бросок набивного мяча (масса-1кг) | | Прыжок в длину с места | | Бег на дистанцию 10 м с хода | | Челночный бег 3x10 м | | Наклон туловища в перед | | Подъем туловища в сед (за 30 с) | |
|-----------------------------------|---------|------------------------|----------|------------------------------|-----------|----------------------|------------|-------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 140-180 | 130-175 | 75-95 см | 70-90 см | 5,5-5,0 с | 5,7-5,2 с | 9,5-11,0 с | 9,8-11,5 с | 2-5 см | 5-8 см | 6-8 раз | 4-6 раз |

| Измерения длины тела | Измерения длинны массы | Измерения окружности клетки |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Длина тела измеряется-от верхушечной точки на голове до пола | Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви) | Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую (при обнаружении вытягивания) заменяют на новую (рекомендуют заменять через 200-250 измерений) |

Особенности развития детей 4-5 лет

| Физическое развитие | | | | Опорно-двигательный аппарат | Сердечно-сосудистая система | | Органы дыхания | Развитие мышц |
|---------------------|------------|------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Рост (см) | | Масса (кг) | | Скелет гибкий, процесс окостенения еще не закончен. Не рекомендуется предлагать силовые упражнения | ЧЧС | Частота дыхания | Грудной тип дыхания | Сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Рекомендовано дозировать нагрузку |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | | От 87 до 112 | От 19 до 29 | ЖЕЛ в среднем до 900-1000 см3 | |
| 100,3-107,5 | 99,7-106,1 | 15,9-17,8 | 15,4-17,5 | | | | | |

ТЕСТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

| ТЕСТ (ДАННЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗАНОСЯТСЯ В КАРТУ) | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростно-силовые качества | | Быстрота | | Гибкость | Силовая выносливость |
| Бросок набивного мяча (масса-1кг) | Прыжок в длину с места | Бег на дистанцию 10 м с хода | Челночный бег 3x10 м | Наклон туловища в перед | Подъём туловища в сед (за 30 с) |
| <p>Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из и. п. стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском.</p> <p>Делается 3 попытки. Засчитывается лучший результат.</p> | <p>Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года.</p> <p>Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или взрыхленный грунт (площадью 1x2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована</p> | <p>На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша (6-7 м от нее) ставится ориентир, для того чтобы ребёнок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером.</p> | <p>Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт). Ребенок обегает каждый кубик, не заделывая его. Фиксируется общее время бега.</p> <p>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</p> | <p>Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрируют тот уровень, до которого дотянулся ребенок</p> | <p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колени (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает кол-во подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся руками мата, а спина и</p> |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</p> | <p>физкультурная дорожка. Ребенку предлагают отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делается 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</p> | <p>После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</p> | | <p>кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамейки), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</p> | <p>колени остались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</p> |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)

| Бросок набивного мяча (масса 1кг) | | Прыжок в длину с места | | Бег на дистанцию 30метров | | Челночный бег 3х10 метров | | Наклон туловища вперед | | Подъем туловища в сед (за 30секунд) | |
|--------------------------------------|----------------|---------------------------|---------------|------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|---------------------------|-------------------------|----------------------------------------|-------------|
| <i>Мал.</i> | <i>Дев.</i> | <i>Мал.</i> | <i>Дев.</i> | <i>Мал.</i> | <i>Дев.</i> | <i>Мал.</i> | <i>Дев.</i> | <i>Мал.</i> | <i>Дев.¹</i> | <i>Мал.</i> | <i>Дев.</i> |
| 175-300 | 170-280 | 100-140 | 90-140 | 7,0-6,3 | 7,5-6,6 | 8,0-7,4 | 8,5-7,7 | 4-7 | 7-10 | 10-12 | 8-10 |

| Измерение длины тела | Измерение массы тела | Измерение окружности |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола | Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви) | Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250) |

Особенности развития детей 5-6 лет

| Физическое развитие | | Опорно-двигательный аппарат | Сердечно-сосудистая | | Органы дыхания | Развитие мышц |
|---------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рост | Масса | Скелет гибкий, процесс окостенения еще не закончен. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы | ЧСС | Частота дыхания | Грудной тип дыхания | Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Тренировать сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Рекомендовано дозировать нагрузку |

ТЕСТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ

| ТЕСТ (ДАННЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗАНОСЯТСЯ В КАРТУ) | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростно-силовые качества | | Быстрота | | Гибкость | Силовая выносливость |
| Бросок набивного мяча (масса-1кг) | Прыжок в длину с места | Бег на дистанцию 30 м с хода | Челночный бег 3x10 м | Наклон туловища в перед | Подъём туловища в сед (за 30 с) |
| <p>Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из и. п. стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском.</p> <p>Делается 3 попытки. Засчитывается лучший результат.</p> | <p>Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года.</p> <p>Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или взрыхленный грунт (площадью 1x2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована</p> | <p>Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша.</p> <p>Тестирование проводят двое взрослых: один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем</p> | <p>Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт). Ребенок обегает каждый кубик, не заделывая его. Фиксируется общее время бега.</p> <p>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</p> | <p>Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрируют тот уровень, до которого дотянулся ребенок</p> | <p>Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колени (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает кол-во подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся руками мата, а спина и</p> |

| | | | | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>физкультурная дорожка.</p> <p>Ребенку предлагают отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делается 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.</p> <p>Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</p> | <p>следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.</p> <p>Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</p> <p>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</p> | | <p>кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамейки), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».</p> <p>Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</p> | <p>колени остались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p> <p>Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

(утверждено Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916)

| Бросок набивного мяча (масса-1 кг) | | Прыжок в длину с места | | Бег на дистанцию 30 метров | | Челночный бег 3×10 метров | | Метание на дальность правой рукой | | Подъем туловища в сед (за 30 с) | |
|------------------------------------|---------|------------------------|------------|----------------------------|---------|---------------------------|----------|-----------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 242-360 | 193-350 | 86,0-123,0 | 94,0-122,4 | 5,6-7,5 | 6,0-7,5 | 11,0-8,0 | 10,5-8,5 | 6,0-10,0 | 4,0-6,0 | 15-8 | 13-7 |

| Измерение длины тела | Измерение массы тела | Измерение окружности грудной клетки |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола | Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви) | Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую |

Особенности развития детей 6-7 лет

| Физическое развитие | | Опорно-двигательный аппарат | Сердечно-сосудистая система | | Органы дыхания | Развитие мышц |
|---------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рост | Масса | Скелет гибкий, процесс окостенения еще не закончен. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы | ЧСС | Частота дыхания | Грудной тип дыхания | Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок, сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Рекомендовано дозировать нагрузку |

Тесты физической подготовленности детей 6-7 лет
(утверждено Постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916)

| Тесты (данные обследования заносятся в карту) | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Скоростно-силовые качества | | | Быстрота | | Силовая выносливость |
| Бросок набивного мяча (масса-1кг) | Прыжок в длину с места | Метание на дальность | Бег на дистанцию 30м | Челночный бег 3×10м | Подъем туловища в сед (за 30 с) |
| Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10м; ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из и.п. стоя, одна нога впереди, другая – сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным бросками. Делаются | Тест на прыжки в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении- в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1×2м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть | Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина- 4-5м. Дорожка размечена по 1 м или по 5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 200-250г (для старших групп). Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой рукой. Скольжение по земле мешочком не учитывается. Качественные ориентиры техники метания: | Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина- 3м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером)- на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде | Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на короткой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет | Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрепив руки на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</p> | <p>использована физкультурная дорожка. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук от размеченной линии отталкивания прыгнуть на максимальное для него расстояние и приземлиться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет</p> | <p>И.п.: стоя лицом в направлении броска; ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки. При броске выдерживает направление. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</p> | <p>«Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!»- взмах флажком (он должен быть сбоку от ребенка). В это время стоящий на линии финиша включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.</p> | <p>считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Комплексная диагностика развития ребенка дошкольника с нарушением речи

Для составления общей картины развития детей, поступивших на логопункт в области «Физическое развитие» проводится дополнительная диагностика (обследование и выводы) по форме Ю.А. Афонькина, Н.А. Кочугова «Технологии деятельности учителя-логопеда на логопункте ДОУ»

В разделах:

1. Общая моторика

задания:

- стоять с закрытыми глазами, стопы ног поставлены на одной линии так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой, руки вытянуты вперед. Время выполнения 5 секунд проба выполнения по 2 раза для каждой ноги
- стоять с закрытыми глазами на правой, а затем на левой ноге, руки вперед. Время выполнения 5 секунд

Выводы:

- чувство равновесия нарушено, с напряжением удерживает позы
- сильно раскачивается из стороны в сторону, балансирует туловищем, руками, головой, сходит с места или делает рывок в стороны
- касается пола другой ногой, иногда падает
- открывает глаза и отказывается выполнять пробу

2. Динамическая коррекция движений

задания и возрастные показатели

4 года: попрыгать на двух ногах, прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, поймать мяч, присесть руки в сторону

5 лет: попрыгать на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, из-за головы, поймать мяч, перепрыгнуть через большую мягкую игрушку

6 лет: попрыгать на двух ногах, на левой ноге, на правой ноге (прыгнуть в длину с места, потопать ногами и похлопать руками одновременно, бросить мяч от груди, из-за головы, подбросить и поймать мяч, влезть на гимнастическую стенку и слезть с нее).

Выводы

- выполняет верно со второго-третьего раза
- напрягается, движения рук, ног скованные
- чередование шага и хлопка не удается

- приседания не выполняет
- выполняет с напряжением, раскачиваясь, балансируя туловищем и руками

3. Переключаемость движений и самоконтроль

задания:

- поднять руки в стороны на уровень плеч, согнуть их в локтях, коснуться плеч, разогнуть руки, поставить на пояс, присесть, встать, руки опустить вдоль туловища
- пройти по кругу шагом, подскоками, бегом и вновь шагом (характер движений менять по сигналу)
- повторить три движения по показу (руки вперед, в стороны, на пояс или вверх, перед грудью, вниз)
- повторить упражнение с отставанием на одно
- повторить упражнения, за исключением одного движения

Выводы:

- замедленная, отсутствует
- последовательность выполнения движений нарушена

4. Темп движения

задания:

- в течение определенного отрезка времени удерживать заданный темп в движениях рук, показываемых педагогом. Затем по сигналу предлагается выполнять движения мысленно, а по следующему сигналу (хлопку) показать, на каком движении испытуемый остановился (движения рук вперед, вверх, в стороны, на пояс, опустить)

выводы :

- замедленный (между отдельными движениями наблюдаются паузы в 3-5 секунд)
- ускоренный (движения выполняются настолько быстро, что предыдущее движение еще до конца не выполнено, а ребенок начинает выполнять последующее движение)

5. Пространственная ориентация движений

задания:

- пройти по кругу, в обратном направлении, через круг
- начать ходьбу от центра круга направо по кругу, пройти по кругу, вернуться в центр круга слева
- пройти зал из правого угла через центр по диагонали, обойти зал вокруг, вернуться в правый угол по диагонали через центр из противоположного угла

- повернуться на месте вокруг себя и подскоками пробежать по залу начиная движение справа, то же слева
- проделать эти же движения по словесной инструкции

выводы:

- (не) знает стороны тела
- (не) знает ведущую руку
- (не) уверенно выполняет задания

6. Произвольность движений

задание: маршировать и останавливаться внезапно по сигналу

Выводы:

- движения сформированы по возрасту
- не сформированы по возрасту, недостаточность общей моторики, моторная ограниченность
- координация рук и ног (сохранена, нарушена, замедленная, движения выполнены не одновременно; неточно; общая заторможенность движений; двигательное беспокойство)
- объем движений (не полный)
- темп замедленный (между отдельными движениями наблюдаются паузы в 3-4 секунды), ускоренный (движения выполняются настолько быстро, что предыдущее движение еще до конца не выполнено, а ребенок начинает выполнять последующее движение)
- произвольность торможения (не останавливается по сигналу, продолжает идти дальше); переключение движений и самоконтроль (замедленное, отсутствует; последовательность выполнения движений нарушена);
- самостоятельность выполнения (с помощью взрослого)
- наличие сопутствующих движений (синкenezий)

3. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение

Одним из условий качества образования является совершенствование материально-технической базы.

Учебно-материальное обеспечение

Оборудование физкультурного зала и дидактический материал подобраны в соответствии с реализуемой в МБДОУ основной образовательной программе ДОУ требованиями СанПиН и возрастными особенностями контингента воспитанников.

3.2 Основные принципы организации среды

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда (далее –предметная среда), создаваемая в МБДОУ в соответствии с требованиями учетом ФГОС ДО и обеспечивает возможность педагогам эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его склонностей, интересов, уровня активности.

Предметная среда в образовательной организации выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции. Но самое главное - работает на развитие самостоятельности и самостоятельности ребенка.

В ДОУ предметная среда имеет характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректровке и развитию.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования предметная среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства (группы, участка);
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детских видов деятельности;
- охрану и укрепление здоровья детей, необходимую коррекцию особенностей их развития;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых (в том числе детей разного возраста) во всей группе и в малых группах;
- двигательную активность детей, а также возможность для уединения.

Наполняемость предметной среды отвечает принципу целостности образовательного процесса. Для реализации содержания каждой из образовательных областей, представленных во ФГОС дошкольного образования, подготовлено необходимое оборудование, игровые, дидактические материалы и средства, соответствующие психолого-возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников, специфике их образовательных потребностей. Вместе с тем предметная среда создается с учетом принципа интеграции образовательных областей. Материалы и оборудование для реализации содержания одной образовательной области могут использоваться и в ходе реализации содержания других областей, каждая из которых соответствует детским видам деятельности (игровой, двигательной, поисково-исследовательской, изобразительной, конструктивной, восприятия художественной литературы, коммуникативной и др.).

При создании предметной развивающей педагоги соблюдают принцип стабильности и динамичности предметного окружения, обеспечивающий сочетание привычных и неординарных элементов эстетической организации среды; индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Уделяется внимание информативности предметной среды, предусматривающей разнообразие тематики материалов и оборудования для активности детей во взаимодействии с предметным окружением.

Правильно созданная предметная среда позволяет обеспечить каждому ребенку выбор деятельности по интересам, возможность взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

При реализации образовательной программы дошкольного образования в ДОО предметная развивающая среда отвечает:

- критериям оценки материально-технических и медико-социальных условий пребывания детей в образовательных организациях,
- санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях.

3.3 Основные требования к организации среды

Создание предметно-пространственной развивающей образовательной среды, обеспечивающей реализацию основной образовательной программы дошкольного образования

1. Материалы и оборудование создают оптимально насыщенную (без чрезмерного обилия и без недостатка) целостную, многофункциональную, трансформирующуюся среду и обеспечивать реализацию основной общеобразовательной программы в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

2. При создании предметной среды учитываются принципы, определенными во ФГОС дошкольного образования:

- полифункциональности: предметная развивающая среда должна открывать перед детьми множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса и в этом смысле должна быть многофункциональной;
- трансформируемости: данный принцип тесно связан с полифункциональностью предметной среды, т.е. предоставляет возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством);
- вариативности: предметная развивающая среда предполагает периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих исследовательскую, познавательную, игровую, двигательную активность детей;
- насыщенности: среда соответствует содержанию образовательной программы, разработанной на основе одной из примерных программ, а также возрастным особенностям детей;
- доступности: среда обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям;
- безопасности: среда предполагает соответствие ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности.

3. При создании предметной развивающей среды учитывается гендерная специфика и обеспечивает среду как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков.
4. В качестве ориентиров для подбора материалов и оборудования выступают общие закономерности развития ребенка на каждом возрастном этапе.
5. Подбор материалов и оборудования осуществляется для тех видов деятельности ребенка, которые в наибольшей степени способствуют решению развивающих задач на этапе дошкольного детства (игровая, продуктивная, познавательно-исследовательская, коммуникативная, трудовая, музыкально-художественная деятельности, а также для организации двигательной активности в течение дня), а также с целью активизации двигательной активности ребенка.
6. Материалы и оборудование должны иметь сертификат качества и отвечать гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.
7. Наиболее педагогически ценными являются игрушки, обладающие следующими качествами:
 - 7.1. Полифункциональностью: игрушки могут быть гибко использованы в соответствии с замыслом ребенка, сюжетом игры в разных функциях. Тем самым игрушка способствует развитию творчества, воображения, знаковой символической функции мышления и др.
 - 7.2. Возможностью применения игрушки в совместной деятельности. Игрушка должна быть пригодна к использованию одновременно группой детей (в том числе с участием взрослого как играющего партнера) и инициировать совместные действия – коллективные постройки, совместные игры и др.;
 - 7.3. Дидактическими свойствами. Игрушки должны нести в себе способы обучения ребенка конструированию, ознакомлению с цветом и формой и пр., могут содержать механизмы программированного контроля, например некоторые электрифицированные и электронные игры и игрушки;
 - 7.4. Принадлежностью к изделиям художественных промыслов. Эти игрушки являются средством художественно-эстетического развития ребенка, приобщают его к миру искусства и знакомят его с народным художественным творчеством.
8. При подборе материалов и определении их количества педагоги учитывают условия каждой образовательной организации: количество детей в группах, площадь групповых и подсобных помещений.
9. Подбор материалов и оборудования осуществляется исходя из того, что при реализации образовательной программы дошкольного образования основной формой работы с детьми является игра, которая в образовательном процессе задается взрослым в двух видах: сюжетная игра и игра с правилами.
10. Материал для сюжетной игры включает предметы оперирования, игрушки – персонажи и маркеры (знаки) игрового пространства.
11. Материал для игры с правилами должен включать материал для игр на физическое развитие, для игр на удачу (шансовых) и игр на умственное развитие.

12. Материалы и оборудование для продуктивной деятельности представлены двумя видами: материалами для изобразительной деятельности и конструирования, а также включают оборудование общего назначения. Наличие оборудования общего назначения (доска для рисования мелом и маркером, магнитные планшеты, доска для размещения работ по лепке и др.) являются обязательными и используются при реализации образовательной программы.

13. Набор материалов и оборудования для продуктивной (изобразительной) деятельности включает материалы для рисования, лепки и аппликации. Материалы для продуктивной (конструктивной) деятельности включают строительный материал, детали конструкторов, бумагу разных цветов и фактуры, а также природные и бросовые материалы.

14. Материалы и оборудование для познавательно-исследовательской деятельности включает материалы трех типов: объекты для исследования в реальном действии, образно-символический материал и нормативно-знаковый материал. Это оборудование поможет создать мотивационно-развивающее пространство для познавательно-исследовательской деятельности (н-р: телескоп, бинокль-корректор, детские мини-лаборатории, головоломки-конструкторы и т.д.).

15. При проектировании предметной развивающей среды учитываются следующие факторы:

- психологические факторы, определяющие соответствие параметров предметной развивающей среды возможностям и особенностям восприятия, памяти, мышления, психомоторики ребенка;
- психофизиологические факторы, обуславливающие соответствие объектов предметной развивающей среды зрительным, слуховым и другим возможностям ребенка, условиям комфорта и ориентирования. При проектировании предметной развивающей среды учитываются контактные и дистантные ощущения, формирующиеся при взаимодействии ребенка с объектами предметной развивающей среды;
- зрительные ощущения. Учитывать освещение и цвет объектов как факторы эмоционально-эстетического воздействия, психофизиологического комфорта и информационного источника. При выборе и расположении источников света учитываются следующие параметры: уровень освещенности, отсутствие бликов на рабочих поверхностях, цвет света (длина волны);
- слуховые ощущения. Учитывать совокупность звучания звукопроизводящих игрушек;
- тактильные ощущения. Материалы, используемые для изготовления объектов предметной развивающей среды не должны вызывать отрицательные ощущения при контакте с кожей ребенка;
- физиологические факторы призваны обеспечить соответствие объектов предметной развивающей среды силовым, скоростным и биомеханическим возможностям ребенка;
- антропометрические факторы, обеспечивающие соответствие роста возрастных характеристик параметрам предметной развивающей среды.

16. Следует всячески ограждать детей от отрицательного влияния игрушек, которые:

- провоцируют ребенка на агрессивные действия;

- вызывают проявление жестокости по отношению к персонажам игры - людям и животным), роли которых исполняют играющие партнеры (сверстник и взрослый);
- вызывают проявление жестокости по отношению к персонажам игр, в качестве которых выступают сюжетные игрушки (куклы, мишки, зайчики и др.);
- провоцируют игровые сюжеты, связанные с безнравственностью и насилием;
- вызывают нездоровый интерес к сексуальным проблемам, выходящим за компетенцию детского возраста.

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда МБДОУ

Успешное выполнение образовательной программы требует создания современной пространственной, предметно-развивающей среды, с учетом требований ФГОС. В детском саду функционируют дополнительные помещения, обеспечивающие осуществление образовательного процесса за рамками Примерных требований по всем направлениям развития ребенка.

Физическое развитие

| Помещение | Вид Деятельности | Участники | Назначение |
|------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Спортивный зал | ОД | Инструктор по физической культуре, воспитатели, подгруппы детей | Укрепление здоровья детей, приобщение к ЗОЖ, развитие способности к восприятию и передаче движений |
| | Утренняя гимнастика | Инструктор по физической культуре, воспитатели, возрастные группы | |
| | Спортивные праздники и развлечения | Инструктор по физической культуре, воспитатели, дети, родители | |

Физкультурный зал: Основное предназначение: осуществляет обеспечение развития и оздоровления детей на утренней гимнастике, физкультурных занятий, индивидуальной и подгрупповой работы. Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий предметной среды формирует у них привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Оснащение: спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия, нетрадиционное физкультурное оборудование, мягкие коврики, массажная дорожка, массажные камушки, гимнастическая лестница, скамейки гимнастические, мячи, массажные коврики, обручи разного диаметра, детские гантели, мягкие модули, гимнастические палки, резиновые массажные ладошки и следы, мешочки с песком, гимнастические скакалки, канаты, шнуры, резиновые мячи, шведская стенка. Оформлении игровой среды физкультурного зала вызывает у дошкольников положительные эмоции.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Жизненное пространство в детском саду такого, что дает возможность построения непересекающихся сфер активности. Поэтому предметно-развивающая среда в ДОУ позволяет детям в соответствии со своими интересами и желаниями свободно заниматься одновременно разными видами деятельности, не мешая друг другу.

Литература:

Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
2. И.Н. Недомеркова « Физическое развитие детей»; ООО «Издательство «Учитель», г. Волгоград
3. Н.Г. Коновалова, «Профилактика нарушения осанки у детей»; ООО «Издательство «Учитель», г. Волгоград
4. Н.Г. Коновалова, «Зрительная гимнастика»; ООО «Издательство «Учитель», г. Волгоград
5. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
6. Н.А. Фомина, «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика», Москва 2005
7. С.Ф. Копылова «Физкультурные занятия с элементами логоритмики»; Волгоград
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
9. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
10. Волошина Л.Н., Курилова Т.В Парциальная программа «Тропинки» «Играйте на здоровье»
11. Н.А. Фомина, «Сказочный театр физической культуры», Волгоград
12. Е.И. Подольская, «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», Волгоград.

ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

сентябрь

(приложение 1)

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание мяча | Прыжки | |
| 1-я неделя | Обучать ходьбе по извилистой дорожке | Развивать внимание, чувство равновесия | Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения | Ползание на четвереньках по прямой (4–5 м, 5–6 м), по извилистой дорожке (ширина 20 см, расстояние 5–6 м) | Прокатывание мяча двумя руками вдале от черты. Катание мяча двумя руками друг другу | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»). Прыжки на всей ступне с работой рук («пружинка») | |
| | Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп. Поддерживать интерес к двигательной деятельности | | | | | | |
| 2-я неделя | Обучать ползать на четвереньках | Развивать координацию движений и потребность в двигательной активности | | Построения и перестроения | | Ходьба, бег | |
| | Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению ОВД. Учить выполнять построения. Развивать у детей физические качества (быстроту) | | | Построение стайкой. Построение врассыпную. Построение в круг | | Ходьба стайкой. Ходьба с подниманием колена. Ходьба по извилистой дорожке. Бег обычный стайкой. Бег врассыпную по залу обычный, на носках, с высоким подниманием колена | |
| 3-я неделя | Обучать катить мяч друг другу | Развивать внимание, умение выполнять построение, прыжки на двух ногах. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях не мешая друг другу | | Подвижные игры | | | |
| | Совершенствовать умение катить мяч двумя руками, прыжки на двух ногах | | | «Бегите ко мне», «Большие и маленькие ножки», «Через болото», «У медведя во бору...», «Тепики», «Догони меня», «Мы по лесу идем...», «Огуречик, огуречик...», «По ровненькой дорожке...», «Лягушки», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Найди себе пару», «Волшебные хвосты» | | | |
| 4-я неделя | Обучать прыгать на месте и ползать на четвереньках, подползать под веревку | Развивать умение ориентироваться в пространстве и умение бегать в определенном направлении. Развивать быстроту реакции, внимание, тренировать в беге в разных направлениях | | | | | |
| | Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Совершенствовать детей в построении в круг и умениях находить пару, действовать коллективно | | | | | | |

октябрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание мяча | Прыжки |
| 1-я неделя | Обучать ходьбе с перешагиванием через предметы | Развивать умение согласовывать свои действия с движениями других, умение действовать коллективно. Развивать внимание, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость | Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения | Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа | Прокатывание мяча друг другу двумя руками (постепенное увеличение расстояния). Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом. Прокатывание мяча между предметами (S = 50 см) | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2–3 м) |
| | Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании | | | | | |
| 2-я неделя | Обучать ползанию на четвереньках за катящимся предметом | Развивать ловкость и умения начинать и заканчивать упражнение всем одновременно, соблюдать предложенный темп. Развивать быстроту реакции | | Построения и перестроения | Ходьба, бег | |
| | Совершенствовать в беге в разных направлениях. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни | | | | | |
| 3-я неделя | Обучать прокатывать мяч между предметами | Развивать воображение, чувство равновесия | | Построение в колонну по одному. Построение в колонну друг за другом | Ходьба парами стайкой. Ходьба врассыпную. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег парами в стайке. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам | |
| | Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей | | | | | |
| 4-я неделя | Обучать прыгать на двух ногах с продвижением вперед | Развивать умения начинать и заканчивать упражнение всем одновременно, соблюдать предложенный темп | | Подвижные игры «Лохматый пес», «Пузырь», «Самолетики», «Схвати змею за хвост», «Не наступи», «Найди свой домик», «Коза рогатая», «Мыши и кот», «Шире шагай», «Кролики», «Ровным кругом», «У медведя во бору...», «Не опаздывай», «Огуречик», «Береги предмет», «Тишина», «Скорее в круг», «Поезд», «Птички в гнездышках» | | |
| | Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни | | | | | |

ноябрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание мяча | Прыжки | |
| 1-я неделя | Обучать ходьбе по наклонной доске | Развивать физические качества (ловкость) | Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя | Ползание по доске на четвереньках (по мосту L = 3,5–4 м) | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Прыжки на двух ногах на месте в паре. Подпрыгивание вверх на месте с целью достать предмет | |
| | Совершенствовать в выполнении прыжка вперед на двух ногах, умении реагировать на сигнал. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений | | | | | | |
| 2-я неделя | Обучать ползанию по доске на четвереньках | Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений) | | Построения и перестроения | | Ходьба, бег | |
| | Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями) | | | Построение в колонну по росту. Построение в колонну парами. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте | | | |
| 3-я неделя | Обучать прокатывать мяч под дугу | Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации движений) | | Подвижные игры | | | |
| | Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие | | | | | | |
| 4-я неделя | Обучать подпрыгивать вверх на месте | Развивать умение согласовывать действия с другими детьми | | «Самолетики», «Солнышко и дождик», «Пройди – не упади», «С кочки на кочку», «Найди свой домик», «Воробышки и кот», «Найди себе пару», «Поймай комара», «Поезд», «Пройди и не задень», «Смелые мышки», «Через ручеек», «Кот и мыши», «Найди свое место», «Наседка и цыплята», «Боулинг», «Пузырь» | | | |
| | Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей | | | | | | |

декабрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | Построение и перестроения | Ходьба, бег |
|------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | ползание, лазание | катание, бросание, ловля, метание мяча | прыжки | | |
| 1-я неделя | Обучать прокатыванию мяча двумя руками | Развивать внимание | Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя | Подлезание под дугу. Подлезание под несколько подряд расположенных дуг | Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте. Прокатывание мяча с целью сбить кеглю | Спрыгивание с высоты (со скамейки h = 15 см) | Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру. Построение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба в колонне «змейкой». Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки, со сменой направления по сигналу. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в колонне друг за другом «змейкой». Бег по кругу взявшись за руки, со сменой направления по сигналу |
| 2-я неделя | Обучать подлезанию под дугу | Развивать ловкость | | | | | | |
| 3-я неделя | Обучать бросанию мяча двумя руками об пол и ловле его двумя руками | Развивать воображение | | | | | | |
| 4-я неделя | Обучать спрыгиванию с высоты | Развивать воображение | | | | | | |
| | | | | Подвижные игры | | | | |
| | | | | Игровое упражнение «Подпрыгни до ладошки». Игровое упражнение «Подлезь и не сбей». Игровое упражнение «Остановись возле игрушки». Хороводная игра малой подвижности «Матрешки». Игры «Огуречик», «Зайцы и волк», «Догони мяч», «Пройди и не сбей», «Мы топаем ногами», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «У ребят порядок строгий», «Поймай комара», «Змейка», «Цветные автомобили» | | | Методы | |
| | | | | | | | Подгруппой. Поточный. Фронтальный | |

январь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | Построение и перестроения | Ходьба, бег |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | ползание, лазание | катание, бросание, ловля, метание мяча | прыжки | | |
| 1-я неделя | Обучать ползанию по доске с опорой на ладони и колени | Развивать физическое качество «ловкость», внимание, ориентацию в пространстве | Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя | Ползание по доске с опорой на ладони и колени | Катание мяча друг другу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам. Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир) | Ходьба в колонне с заданием. Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием. Бег в колонне в заданном направлении. Бег в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 с, в быстром темпе – на расстояние 10 м) |
| 2-я неделя | Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед | Развивать внимание | | | | | | |
| 3-я неделя | Обучать катанию мяча друг другу | Развивать физические качества | | | | | | |
| 4-я неделя | Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед между предметами | Развивать физическое качество «ловкость» | | | | | | |
| | | | | Подвижные игры | | | | |
| | | | | Игры «Зайки и волк», «Снежинки», «Берегись, заморожу!», «Снежок», «Мяч в ворота», «Поезд», «Отгадай и покажи», «Два Мороза», «Заморожу», «Снежинки», «Схвати змею за хвост», «Лохматый пес», «Попади в цель», «Птица и птенчики», «Найдем птенчика», «Найди свой цвет», «Коршун и цыплята». Игровое упражнение «На полянке». Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Игровое упражнение «Пройдем по мостику» | | | | |
| Методы | | | | | | | | |
| Подгруппой. Поточный. Фронтальный | | | | | | | | |

февраль

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | Построение и перестроения | Ходьба, бег |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | ползание, лазание | катание, бросание, ловля, метание мяча | прыжки | | |
| 1-я неделя | Обучать ходьбе переменным шагом | Развивать координацию движений | Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения | Лазание под дугу в группировке | Бросание мяча через шнур | Прыжки с продвижением из обруча в обруч. Прыжки с высоты (30–35 см) и мягкое приземление на полусогнутые ноги | Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентире. Построение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба в колонне «змейкой». Ходьба переменным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в колонне друг за другом «змейкой». Бег по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу |
| 2-я неделя | Обучать бросанию мяча через шнур | Развивать координацию движений, ловкость и глазомер | | | | | | |
| 3-я неделя | Обучать прыжкам с высоты (30–35 см) и мягкому приземлению на полусогнутые ноги | Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом | | | | | | |
| 4-я неделя | Упражнять в умении группироваться при ползании под дугу | Развивать координацию движений, ловкость | | | | | | |
| | | | | Подвижные игры | | | | |
| | | | | Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». Игровое упражнение «Пройди – не упади». Пальчиковая гимнастика «Котятки». Игровое упражнение «Веселые воробышки». Игровое упражнение «Ловко и быстро!». Игры «Где звенит колокольчик», «Лягушки», «Кошка и мышки», «Коршун и птенчики», «Найди свой цвет», «Пузырь», «Бой с мячами», «Воробышки в гнездышках», «Найди свой домик», «Быстрые собачки», «Поросята и волк», «Воробышки и кот», «У ребят порядок строгий...», «Тишина», «Лохматый пес», «Наседка и цыплята» | | | Методы | |
| | | | | | | | Подгруппой. Поточный. Фронтальный | |

март

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | Построение и перестроения | Ходьба, бег |
|------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Обучающие | Развивающие | Воспитывающие | Ползание, лазанье | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки | | |
| 1-я неделя | Обучать ходьбе по кирпичикам с сохранением устойчивого равновесия | Развивать физические качества, ловкость | Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ползание на повышенной опоре. Ползание по наклонной доске на четвереньках | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Бросание большого мяча через веревку. Катание мячей друг другу | Прыжки вверх на месте. Прыжки через предметы ($h = 5-10$ см) | Перестроение из колонны по 1 в круг. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении за направляющим по ориентире. Построение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба широким, мелким шагом, со сменой направления по сигналу. Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхностям, с перешагиванием через камешки. Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением. Бег по извилистой дорожке. Бег по кругу взявшись за руки |
| 2-я неделя | Обучать прыжкам в длину с места | Развивать ловкость при прокатывании мяча | | | | | | |
| 3-я неделя | Обучать бросанию большого мяча через веревку двумя руками из-за головы | Развивать умение действовать по сигналу | | | | | | |
| 4-я неделя | Обучать прыжкам вверх на месте | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами | | | | | | |
| | | | | Подвижные игры | | | | |
| | | | | «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Лохматый пес», «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики», «Мы по лесу идем». | | | | |
| | | | | Игровые упражнения: «Допрыгай до предмета», «Сбей кеглю» | | | | |
| | | | | | | | Методы | |
| | | | | | | | Подгруппой Поточный Фронтальный | |

апрель

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | Построение и перестроения | Ходьба, бег | |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | Обучающие | Развивающие | Воспитывающие | Ползание, лазанье, равновесие | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки | | | |
| 1-я неделя | Сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре и бросании мяча из-за головы | Развивать умение играть дружно | Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя | Ходьба приставным шагом по скамейке. Ползание по гимнастической скамейке | Бросание большого мяча двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча вперед. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку». Прыжки из обруча в обруч | Повороты направо и налево переступанием. Перестроение, размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентире. Построение из колонны в шеренгу и наоборот | Ходьба приставным шагом вперед, по сигналу остановка. Медленные повороты вокруг себя в обе стороны. Чередовать бег в колонне с бегом врассыпную, по сигналу остановка прыжком | |
| 2-я неделя | Приземление на полусогнутые ноги в прыжках | Развивать ловкость в упражнениях с мячом | | | | | | | |
| 3-я неделя | Ползание на ладонях и ступнях, совершенствование навыков равновесия | Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом | | | | | | | |
| 4-я неделя | Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Развивать умение играть дружно | | | | | | | |
| | | | | Подвижные игры | | | | | |
| | | | | «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет», «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Сбей кеглю», «Наседка и цыплята», «Огуречик, огуречик», «Мышеловка», «Мы топаем ногами», «Совушка», «По ровненькой дорожке», «Тишина», «Найдем лягушонка». Игровые упражнения: Прыжки – перепрыгивание через шнур – «ручеек», «канавка». Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски. Прокатывание мяча между предметами в прямом направлении. Лазанье под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении между предметами. «Точный пас», «Подбрось – поймай» | | | | | |
| | | | | | | | Методы | | |
| | | | | | | | Подгруппой Поточный Фронтальный | | |

май

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | Построение и перестроения | Ходьба, бег |
|------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Обучающие | Развивающие | Воспитывающие | Ползание, лазанье, равновесие | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки | | |
| 1-я неделя | Обучать сохранению равновесия и прыжкам, бросанию и ловле мяча | Развивать устойчивое равновесие и ориентировку в пространстве | Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя | Равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке. Ползание по скамейке. Лазанье по наклонной лесенке | Бросание и ловля мяча. Прокатывание мяча друг другу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | Прыжки через шнуры. Прыжки в высоту через шнур ($h = 5$ см). Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги | Перестроение в 2 колонны, 2 шеренги. Размыкание и смыкание обычным шагом. Построение в шеренгу, колонну. Повороты направо и налево переступанием | Ходьба в колонне по одному. Ходьба мелким, семенящим шагом. Ходьба по прямой дорожке. Ходьба по наклонному буму, ходьба змейкой. Ходьба приставным шагом в колонне. Бег врассыпную. Бег между предметами |
| 2-я неделя | Обучать прыжкам через веревку | Развивать ловкость и глазомер | | | | | | |
| 3-я неделя | Обучать лазать по гимнастической стенке | Развивать мелкую моторику при выполнении пальчиковой гимнастики | | | | | | |
| | | | | Подвижные игры | | | | |
| | | | | «Куры в огороде», «Спящий кот», «Коршун и наседка», «Найди свой домик», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Вот лягушка по дорожке...», «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Зайцы и волк», «Медведь», «Кролики», «Бегите ко мне», «Найди свой цвет», «У ребят порядок строгий», «Лохматый пес», «Лягушки», «Наседка и цыплята». | | | | |
| | | | | Пальчиковая гимнастика: «Машина», «Светит солнышко в окошко». | | | | |
| | | | | Игровые упражнения: «Мяч здоровья», «Ловко и быстро!», «Веселые воробышки», «По мостику», «Воробышки в гнездышках» | | | | |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ-КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СРЕДНЯЯ ГРУППА **сентябрь**

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | Ползание, лазанье | Катание, бросание, ловля, метание мяча | Прыжки |
| 1-я неделя | Обучать отталкиванию от пола (земли) и приземлению на полусогнутые ноги в прыжках | Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками | Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. Приобщать к здоровому образу жизни | Лазанье под дугу, не касаясь руками пола | Прокатывание мяча друг другу, катание обруча друг другу, ловля мяча двумя руками, перебрасывание мяча друг другу | Прыжки с продвижением вперед; подпрыгивание вверх до предмета |
| | Закреплять умение детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; умение действовать по сигналу | | | | | |
| 2-я неделя | Обучать катать обруч друг другу | Развивать точность приземления. Развивать умение действовать по сигналу, находить свое место в шеренге после ходьбы и бега | | Построения и перестроения | Ходьба, бег | |
| | Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, катать обруч друг другу, развивая точность направления движения; упражнять в прыжках | | | | | |
| 3-я неделя | Обучать группироваться в лазанье под дугу | Развивать точность приземления | | Перестроение в колонну, шеренгу. Перестроение парами в 2 колонны | Ходьба в колонне по одному друг за другом с перешагиванием через шнуры парами, в колонне с изменением направления, с высоким подниманием колен, на носочках, ходьба «змейкой». Бег врассыпную, в колонне друг за другом, с перепрыгиванием через шнуры | |
| | Закреплять навыки ходьбы змейкой; катания обруча друг другу, прокатывания мяча друг другу; упражнять в прыжках | | | | | |
| 4-я неделя | Обучать подбрасыванию, перебрасыванию и ловле мяча двумя руками | Развивать ловкость и глазомер | | Подвижные игры | | |
| | Закреплять умение в лазанье под дугу, не касаясь руками пола; перебрасывании мяча друг другу; сохранении равновесия | | | «Узнай по голосу», «Лиса в курятнике», «Медведь», «Кто скорее до флажка?», «Раки», «Зайцы и волк», «Тишина», «Скок-поскок». Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Вдоль дорожки», «Перебрось – поймай» | | |

октябрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | Ползание, лазанье | Катание, бросание, ловля, метание мяча | Прыжки | |
| 1-я неделя | Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре | Развивать ловкость и силу, глазомер | Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. Приобщать к здоровому образу жизни | Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Подлезание под дуги правым, левым боком | Перебрасывание мяча через сетку. Катание обруча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча в прямом направлении. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Бросание мяча в корзину | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Приземление на полусогнутые ноги в прыжках | |
| | Закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по скамейке; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча через сетку | | | | | | |
| 2-я неделя | Обучать броскам мяча о землю и ловле его двумя руками | Развивать точность направления движения | | Построения и перестроения | Ходьба, бег | | |
| | Закреплять умение действовать по сигналу, выполнять ходьбу и бег с изменением направления движения и с выполнением различных заданий; упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками | | | | | | |
| 3-я неделя | Развивать глазомер и ритмичность при бросках мяча; развивать силу и ловкость | Упражнять в подлезании и катании обруча друг другу, сохранении устойчивого равновесия | | Перестроение в шеренгу, колонну. Перестроение в круг. Перестроение парами в 2 колонны | Ходьба между предметами с остановкой на сигнал. Ходьба по скамейке. Ходьба с изменением направления. Бег врассыпную. Бег с изменением направления | | |
| | | | | | | | |
| 4-я неделя | Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, фиксацию взора | Закреплять умение в метании мяча в корзину; катании обруча друг другу; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры | | Подвижные игры | | | |
| | | | | «Не попадись!», «У ребят порядок строгий», «Охотник и зайцы», «Волк-волчок», «Удочка», «Тишина», «Птички и кошка», «Медведь», «Кот и мыши», «Найди свой цвет!», «Лови – бросай». Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Мяч друг другу», «Брось – поймай», «Пожарники», «Прокати – не урони», «Куры в огороде», «Пять бросков», «Попади в корзину» | | | |

ноябрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | | | |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | Ползание, лазанье | Катание, бросание, ловля, метание мяча | Прыжки | | | |
| 1-я неделя | Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе, в прыжках через препятствие и прокатывании обруча | Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, ловкость и координацию движений | Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки | Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке | Прокатывание обруча. Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками | Прыжки через препятствие. Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги | | | |
| | Закреплять умение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия | | | | | | | | |
| 2-я неделя | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами | Развивать внимание при выполнении заданий | | Построения и перестроения | | Ходьба, бег | | | |
| | Закреплять умение в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. Повторить ходьбу с выполнением заданий | | | Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в круг, врассыпную, в 2 колонны | | Ходьба по уменьшенной площади опоры, ходьба с выполнением заданий. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках | | | |
| 3-я неделя | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; ползании на четвереньках | Развивать ловкость и глазомер | | | | | | | |
| | Закреплять умение в перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках | | | Подвижные игры | | | | | |
| 4-я неделя | Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке | Развивать умение ориентироваться в пространстве, силу, выносливость и ловкость. | | «У медведя во бору», «Пустое место», «Найди себе пару», «Великаны – карлики», «Картошка», «Один – двое», «Иди тихо». Игровые упражнения: «Мостик с препятствиями», «Не попадись», «Догони мяч», «Медвежата», «Пингвины», «Не боюсь» | | | | | |
| | Закреплять умение в метании на дальность. Повторить упражнение в прыжках | | | | | | | | |

декабрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки | |
| 1-я неделя | Упражнять детей в прыжках через препятствие с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывании мяча между предметами | Развивать ловкость и координацию движений, глазомер | Воспитывать здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр | Ползание на четвереньках. Ползание на животе | Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Метание на дальность | Прыжки через препятствие | |
| | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега, в умении действовать по сигналу воспитателя. Укреплять здоровье посредством подвижных игр | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег | |
| 2-я неделя | Обучать детей брать лыжи и переносить их к месту занятий. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, прокатывании мяча друг другу | Развивать силу броска | | Построение в колонну по одному и перестроения в три, две колонны, круг | Ходьба и бег между предметами. Ходьба приставным шагом. Формирование устойчивого равновесия в ходьбе по уменьшенной площади опоры | | |
| | Упражнять в метании снежков на дальность | | | | | | |
| 3-я неделя | Обучать ходьбе на лыжах скользящим шагом. Упражнять в ползании на животе, перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в метании снежков на дальность. Развивать силу броска | Развивать ловкость и глазомер | | Подвижные игры | | | |
| | Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию их в подвижных играх | | | «Зимующие и перелетные птицы», «Найдем цыпленка», «Лиса и куры», «Золотые ворота», «Птички и кошка», «Узнай, кто позвал?», «Пробеги тихо», «Веселое приветствие» | | | |
| | | | | Игровые упражнения | | | |
| 4-я неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их | Развивать физические качества | | «Снежки и ветер», «Веселые снежинки», «На одной лыже», «Кто быстрее добежит до снеговика», «Непоседа», «Пружинка», «Кто дальше бросит?», «Подбрось – поймай» | | | |
| | Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Повторить игровые упражнения. Способствовать правильному физическому развитию | | | | | | |

январь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Каникулы. Формировать у детей интерес и ценностное отношение к русским народным играм, гармоничное физическое развитие через реализацию двигательной активности детей. Продолжать знакомить детей с обрядовыми праздниками. Разучить музыкальный фольклорный материал (хороводы, игры), поощрять его использование его в повседневной жизни | | Воспитывать любовь к родному краю, самостоятельность в принятии решений, интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимовыручки. Приобщать к здоровому образу жизни | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | Отбивание малого мяча одной рукой. Ловля двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу. Прокатывание мячей друг другу в парах. Метание снежков на дальность | Упражнение в прыжках на двух ногах. Перепрыгивание через препятствия |
| 2-я неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в отбивании малого мяча одной рукой | Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры | | Построение и перестроения | Ходьба, бег | |
| | Продолжать упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Повторить игровые упражнения | | | | Перестроение в шеренгу, в колонну. Перестроение в круг. Перестроение парами (в 2, 3 колонны) | Ходьба и бег между предметами, не задевая их. Ходьба с изменением направления. Бег врассыпную. Бег с изменением направления |
| 3-я неделя | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни – «по-медвежьи», в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строиться в пары | | | Подвижные игры | | |
| 4-я неделя | Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом | | | «Салки», «Два Мороза», «Краски», «Баба Яга», «Жмурки», «Тише едешь...», «Аленушка и Иванушка», «Кошки-мышки», «Кролики», «Узнай, кто позвал?», «Снежки и ветер», «Найди себе пару», «Перелет птиц», «Гори, гори ясно!», «Бездомный заяц», «Найди и промолчи» | | |
| | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность | | | Игровые упражнения | | |
| | | | | «Снежинки-пушинки», «Кто дальше», «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни – не задень». Катание друг друга на санках | | |

февраль

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, формируя равновесие | Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу | Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и потребность в них, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимодействия. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки | Ползание на четвереньках | Метание в цель. Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мячей друг другу | Прыжки из обруча в обруч. Прыжки на правой и левой ноге |
| | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков | | | | | |
| 2-я неделя | Упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывании мяча между предметами, в равновесии | Развивать у детей ловкость и умения выполнять движения по сигналу, бегать с увертыванием, ловить, лазать, прыгать в глубину | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег |
| | Повторить игровые упражнения с бегом, катание на санках. Развивать ловкость, силу, быстроту | | | Перестроение в 2–3 колонны, круг, парами | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Бег «змейкой», врассыпную | |
| 3-я неделя | Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Закреплять навыки ползания на четвереньках, метания мешочков в вертикальную цель | Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу | | Подвижные игры | | |
| | Упражнять детей в метании снежков на дальность, в прыжках на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке, катании на санках (с горки) | | | «Перелет птиц», «Лиса в курятнике», «Волк во рву», «Море волнуется», «Воробышки и автомобиль» | | |
| 4-я неделя | Упражнять в беге, в прыжках на правой и левой ноге, ползании в прямом направлении | Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу | | Игровые упражнения | | |
| | Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. Повторить игровые упражнения | | | «Туннель», «Точно в цель», «Кто дальше бросит снежок?», «Добрось до кегли», «Парное катание», «Кто первый подбежит к флажку?», «Кто дальше бросит?», «Хоровод», «Метелица», «Эх, прокачу!», «Прыгай-прыгай, не зевай и снежок не задевай», «Санный круг» | | |

март

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки | |
| 1-я неделя | Обучать технике захвата скакалки (знакомство детей со скакалкой) | Развивать меткость, координацию движений, укреплять мышцы рук и туловища при метании и прокатывании мяча между предметами | Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; формирование ценностей здорового образа жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр | Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке | Бросание маленького мяча одной рукой, бросание мяча через сетку, ловля мяча после его отскока от пола, прокатывание мяча друг другу, прокатывание мяча между предметами | Прыжки через 5–6 шнуров, прыжки в длину с места | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в метании и прокатывании мяча между предметами | | | | | | |
| 2-я неделя | Обучать технике вращения скакалки (знакомство детей со скакалкой) | Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве; учить выполнять в процессе игры несложные задания | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег | |
| | Упражнять детей в ловле мяча после его отскока от пола и прокатывании мяча друг другу | | | Построение по росту в шеренгу, в колонну, в 2 колонны, парами в круг | Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами, ходьба врассыпную, бег в колонне по одному, бег врассыпную | | |
| 3-я неделя | Обучать бросанию мяча через сетку (шнур) | Развивать выносливость посредством упражнений | | Подвижные игры | | | |
| | Упражнять детей в прыжках в длину с места, в ползании по гимнастической скамейке | | | Игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц», «Мой веселый, звонкий мяч...», «Охотник и зайцы», «Найди себе пару», «Кегли», «Найди и промолчи», «Найди, где спрятано». | | | |
| 4-я неделя | Обучать детей лазанью по гимнастической стенке | Развивать ловкость, быстроту и выносливость посредством упражнений | | Игровые упражнения: «Скакалка», «Меткие и ловкие», «Полоса препятствий», «Мяч через сетку» | | | |
| | Упражнять детей в прыжках через шнур, в равновесии | | | | | | |

апрель

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки |
| 1-я неделя | Обучать детей прокатыванию обруча по прямой. Развивать силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах | | Воспитание любви к родному краю, самостоятельности в принятии решений. Воспитывать интерес и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни | Ползание по гимнастической скамейке | Прокатывание обруча по прямой, метание мешочков в цель, отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча | Прыжки в длину с места, прыжки на двух ногах |
| 2-я неделя | Обучать прыжкам в длину с места | Обучать прыжкам в длину с места | | Построение и перестроения | Ходьба, бег | |
| | Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, в отбивании мяча одной рукой и ловле его двумя руками; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры | | | Ходьба «змейкой», перестроение в 3 колонны, в шеренгу, в колонну, в круг парами, ходьба врассыпную | Ходьба и бег между предметами врассыпную, ходьба с заданием – перешагивание через рейки лестницы с высоким подниманием колена | |
| 3-я неделя | Упражнять в метании на дальность, повторить ползание по гимнастической скамейке. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места | | | Подвижные игры | | |
| 4-я неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча | | | Игры: «У медведя во бору», «Найди и промолчи», «Удочка», «Совушка», «Волк во рву», «Догони пару», «У кого мяч?», «Бездомный заяц». | | |
| | Соддействовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах; закрепить умение реагировать на звуковые сигналы, развивать творческое воображение | | | Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Прокати и поймай», «Мяч через сетку» | | |

май

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | обучающие | развивающие | воспитывающие | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки | |
| 1-я неделя | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить упражнения с мячом | Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, укреплять мышцы груди и плечевого пояса. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнения со скакалкой, игровые упражнения с велосипедом | Воспитывать интерес и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки | Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке | Бросание мяча. Ловля мяча. Перебрасывание мяча. Катание обруча. Метание мешочка | Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку | |
| | Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, укреплять мышцы груди и плечевого пояса. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнения со скакалкой, игровые упражнения с велосипедом | | | | | | |
| 2-я неделя | Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в упражнениях с обручем и в перебрасывании мячей друг другу. Повторить упражнения в метании мешочков на дальность | | | Построение и перестроения | Ходьба, бег | | |
| | Развивать ловкость в упражнениях с мячом – закрепить перебрасывание мячей друг другу. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по кругу. Повторить задания с прыжками и обручем | | | | | Построение в три колонны. Перестроение парами | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках руки за голову |
| 3-я неделя | Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке; повторить метание в вертикальную цель, прыжки через короткую скакалку | | | Подвижные игры | | | |
| | Развивать координацию движений, чувство равновесия, крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и умение соблюдать меры безопасности. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке, метание в вертикальную цель. Закреплять прыжки через короткую скакалку | | | | | | |
| 4-я неделя | Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловле мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазанье по гимнастической стенке | | | «Самолеты», «Перелет птиц», «Найди себе пару», «Лиса в курятнике», «Летающие бабочки», «Не теряй домик», «Птички и клетка», «Скорее в обруч», «Кто первый к флажку», «Медведь и пчелы», «Найди, где спрятано», «Мы – веселые ребята», «Туннель», «Кто дальше бросит», «Солнышко и дождик», «Через ручеек», «Угадай, кого поймали», «Кто быстрее» | | | |
| | Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, крупную и мелкую моторику, учить согласованным действиям друг с другом. Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках. Закреплять прыжки через короткую скакалку и езду на велосипеде | | | | | | |

ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СТАРШАЯ ГРУППА **сентябрь**

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | оздоровительные | образовательные | воспитательные | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки | |
| 1-я неделя | Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды | Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представления о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей | Воспитывать интерес к культуре народов мира (игры народов Севера) и желание играть в народные (хантыйские) игры. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности | Лазанье по гимнастической лесенке. Ползание на ладонях и коленях с заданием | Подбрасывание большого мяча. Катание обруча по прямой | Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку | |
| 2-я неделя | | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег | |
| 3-я неделя | | | | Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Повороты: направо, налево, кругом | | Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по узенькой рейке. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба на наружных сторонах стоп. Ходьба по ребристой доске. Обычная ходьба. Ходьба по узенькой рейке. Бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег змейкой. Бег с высоким подниманием колена. Бег на носках. Бег парами. Боковой галоп (правым, левым боком) | |
| | | | | Подвижные игры | | | |
| 4-я неделя | | | | Игры: «День – ночь», «Ловишки», «Найди такой же цвет», «Быстро стройся», «Быстро возьми», «У кого мяч?», «Сделай фигуру», «Кто победит», «Найди свой цвет», «Найди и промолчи», «Мы веселые ребята...», «Дойди до меня». Игровые упражнения: «Ловишка в круге», «Спрыгни тихо», «Мяч о стенку», «Не урони мяч», «Не задень», «Пингвины на прогулке», «Точно в цель», «Тонкий мостик» | | | |

октябрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | оздоровительные | образовательные | воспитательные | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки | |
| 1-я неделя | Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды | Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представления о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей | Воспитывать интерес к культуре народов мира (игры народов Севера) и желание играть в народные (хантыйские) игры. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности | Ползание на животе с подтягиванием руками. Подлезание под дугу. Пролезание в обруч боком. Лазанье по гимнастической стенке | Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча. Метание мешочков | Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах | |
| 2-я неделя | | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег | |
| 3-я неделя | | | | Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты на месте: налево, направо, кругом | | Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках | |
| | | | | | | | |
| 4-я неделя | | | | Подвижные игры Игры: «Не оставайся на полу», «Не попадись», «Удочка», «Через болото», «Выложи дорогу», «Прокати обруч», «Перелет птиц», «Летает – не летает», «Догони свою пару», «Дорога с поворотами», «Ловишки с лентами». Игровые упражнения: «Точно в цель», «Пас друг другу», «Баскетбол», «Футбол», «Бадминтон», «Ведение мяча», «Мяч водящему», «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Мостик» | | | |

ноябрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | оздоровительные | образовательные | воспитательные | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки | |
| 1-я неделя | Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды | Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представления о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и исправлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей | Воспитывать интерес к культуре народов мира (игры народов Севера) и желание играть в народные (хантыйские) игры. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности | Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке | Ведение мяча между предметами. Перебрасывание мяча двумя руками | Прыжки на двух ногах. Прыжки на правой и левой ноге | |
| 2-я неделя | | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег | |
| 3-я неделя | | | | Перестроение в колонну по два и по три. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, кругом | | Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег (до 1,5 мин) | |
| | | | | Подвижные игры | | | |
| 4-я неделя | | | | Игры: «Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Перелет птиц», «Летает – не летает», «Сделай фигуру», «Затейники», «Кто делает меньше прыжков», «У кого мяч?». Игровые упражнения: «Кто лучше прыгнет», «Канатоходец», «По мостику», «Поймай мяч», «Поймай и не урони», «Мяч водящему», «Пронеси мяч, не задев кеглю», русская народная игра «Пол, нос, потолок» | | | |

декабрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | оздоровительные | образовательные | воспитательные | ползание, лазание | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Формировать у воспитанников привычку к ЗОЖ | Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать познавательные интересы воспитанников. Формировать первоначальные представления о спортивных играх | Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Развивать координацию движений, выносливость. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Лазание на гимнастическую стенку | Броски и ловля мяча. Перебрасывание мяча | Прыжки со скамейки. Прыжки на двух ногах |
| 2-я неделя | | | | построение и перестроения | | ходьба, бег |
| 3-я неделя | | | | Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево, кругом. Команды: «Равняйся!», «Смирно!». Расчет на 1, 2, 3-й | | Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по ребристой доске. Обычная ходьба. Бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег «змейкой». Бег с высоким подниманием колена. Бег на носках. Бег парами. Боковой галоп (правым-левым боком) |
| 4-я неделя | | | | Подвижные игры | | |
| | | | | «Снеговик», «Мороз Красный Нос», «Ловишки парами», «Гонки санок тройками», «Охотники и зайцы», «Снеговик растаял», «Хитрая лиса», «Салки со снежками». Эстафета с санками «Самый быстрый». Эстафета «Кто скорее до флажка» | | |

январь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | оздоровительные | образовательные | воспитательные | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Формировать у воспитанников привычку к ЗОЖ | Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать познавательные интересы воспитанников. Формировать первоначальные представления о спортивных играх и умения играть по правилам | Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Развивать координацию движений, выносливость. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности | | | |
| 2-я неделя | | | | построение и перестроения | | ходьба, бег |
| 3-я неделя | | | | Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты на месте. Команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!» | | Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках |
| 4-я неделя | | | | Подвижные игры «Медведи и пчелы», «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу», «Пройди по кругу», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «У кого мяч», «Снежинки и ветер», «Будь внимателен», «Ловишки со снежком», «Летает – не летает». Игровые упражнения на лыжах: «Пружинка», «Дойди до флажка» | | |

февраль

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | оздоровительные | образовательные | воспитательные | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Формировать у воспитанников привычку к ЗОЖ | Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Развивать познавательные интересы воспитанников. Формировать первоначальные представления о спортивных играх и умения играть по правилам | Воспитывать культурно-гигиенические навыки. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры. Развивать координацию движений, выносливость. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности | Лазанье под дугу. Отбивание мяча о землю. Лазанье на гимнастическую стенку | Бросание мяча вверх и ловля. Забрасывание мяча в корзину. Метание в вертикальную цель. Перебрасывание малого мяча. Ведение мяча | Прыжки в длину с места |
| 2-я неделя | | | | построение и перестроения | | ходьба, бег |
| 3-я неделя | | | | Перестроение в колонну по два и по три. Перестроение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево | | Ходьба с высоким подниманием коленей, между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег до 1,5 мин |
| 4-я неделя | | | | Подвижные игры «Кто скорее до флажка», «Мороз Красный Нос», «Снеговик», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Салки со снежками», «Снеговик растаял», «Ровным кругом», «Ловишки парами», «Гонки санок тройками», «Самый быстрый», «Медведи и пчелы», «У кого мяч», «Ловишки со снежком», «Снежинки и ветер», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи», «Пройди по кругу», «Сделай фигуру», «Летает – не летает», «Будь внимателен», «Ловишки – перебежки», «У кого мяч?», «Чем дальше, тем лучше», «Поменяй флажки», «Мышеловка», «Метелица», «Снежная карусель» | | |

март

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Оздоровительные | Образовательные | Воспитательные | Ползание, лазанье | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки |
| 1-я неделя | Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей | Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений). Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество | Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми | Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Пролезание в обруч разными способами | Метание мячей в вертикальную цель. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу | Прыжки в длину с места с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места |
| 2-я неделя | | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег |
| 3-я неделя | | | | Повороты кругом с переступанием. Равнение в затылок. Расчет на первый – второй. Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. Построение в три колонны. Перестроение в 3 колонны. Перестроение в 2 шеренги. Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны | | Ходьба в колонне по одному с поворотом. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Бег на носочках. Бег по кругу с изменением направления. Бег врассыпную. Челночный бег. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба по залу с поворотом |
| 4-я неделя | | | | Подвижные игры | | |
| | | | | «Будь внимателен!», «Играй, играй, мяч не теряй», «Медведи и пчелы», «Эстафета парами», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Мяч капитану», «Летает – не летает», «Сделай фигуру», эстафета «Забрось мяч в кольцо» | | |

апрель

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | Оздоровительные | Образовательные | Воспитательные | Ползание, лазанье | Катание, бросание, ловля, метание | Прыжки | |
| 1-я неделя | Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей | Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений). Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество | Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми | Ползание по гимнастической скамейке | Метание в вертикальную цель. Отбивания мяча о землю. Прокатывание обруча друг другу. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. Пролезание в обруч. Метание мешочков в вертикальную цель | Прыжки в высоту с места. Прыжки из обруча в обруч. Запрыгивание на скамейку. Прыжок в глубину. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с разбега | |
| 2-я неделя | | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег | |
| 3-я неделя | | | | Выполнение команд: «Равняйся! Смирно! По порядку номеров рассчитайсь! Налево! Направо! Кругом! На месте шагом марш! В обход налево по залу марш!» Повороты на месте. Построение в колонну по два | | Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба медленная. Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках | |
| 4-я неделя | | | | Подвижные игры | | | |
| | «Эстафета парами», «Догони обруч», «Перебрось и поймай», «Пройди по камешкам», «Пройди – не задень», «Охотники и зайцы», «Затейники», «Бездомный заяц», «Мышеловка», «Запрещенное движение», «Брось флажок», «С кочки на кочку» | | | | | | |

май

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Оздоровительные | Образовательные | Воспитательные | Ползание, лазанье, равновесие | Катание, бросание, ловля, ведение | Прыжки |
| 1-я неделя | Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. | Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений). Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество | Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми | Ползание на животе. Лазанье по гимнастической стенке | Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах. Метание правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мячей друг другу | Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах |
| 2-я неделя | Совершенствовать двигательные умения и навыки детей | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег |
| 3-я неделя | | | | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по два и по три | | Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба в чередовании с выполнением фигур. Ходьба с остановкой по сигналу. Медленный бег до 1,5 мин. Ходьба врассыпную |
| | | | | Подвижные игры | | «Птичка на ветке», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Летает – не летает», «Сделай фигуру», «Перелет птиц», «Не оставайся на полу», «Затейники», «Прокати – не урони», «Кто быстрее?», «Забрось в кольцо», «Удочка», «Пожарные учения», «Гонка мячей в шеренге», «По узенькой дорожке», «Ловишки» (с ленточками), «Пол, нос, потолок», «Кто сделает меньше прыжков?» |
| 4-я неделя | | | | | | |

ПЕРСПЕКТИВНО-КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ сентябрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Оздоровительные | Образовательные | Воспитательные | Ползание, лазанье | Катание, бросание, ловля, метание мяча | Прыжки |
| 1–4 недели | Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма детей. Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы; способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций). Развивать все группы мышц; укреплять дыхательную мускулатуру | Формировать двигательные навыки, навыки гигиены. Способствовать освоению знаний о физическом воспитании, правильному выполнению физических упражнений. Формировать навык правильной осанки, то есть умение сохранять правильное положение тела. Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском учреждении и дома | Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т. д.). Развивать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов | Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками | Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу, двумя руками из-за головы. Перебрасывание мяча через шнур. Подбрасывания мяча одной рукой и ловля двумя руками. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками | Прыжки через шнур. Прыжки с доставанием до предмета. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры |
| | | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег |
| | | | | Построение в шеренгу. Строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте по команде: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» | | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. Бег и ходьба в колонне по одному в умеренном темпе. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен. Бег по извилистой дорожке, со сменой направления |
| | | | | Подвижные игры | | |
| | | | | «Кто скорее до флажка?», «Найди и промолчи», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Тихо – громко», «Зайчики, медведи, галки», «Части тела», «Догони соперника», «Чья колонна скорее построится?», «Запрещенное движение», «Ловишки с мячом», «Круговая лапта» | | |

октябрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Оздоровительные | Образовательные | Воспитательные | Ползание, лазанье | Катание, бросание, ловля, метание мяча | Прыжки |
| 1–4 недели | Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма детей. Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы; способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций). Развивать все группы мышц; укреплять дыхательную мускулатуру | Формировать двигательные навыки, навыки гигиены. Способствовать освоению знаний о физическом воспитании, правильному выполнению физических упражнений. Формировать навык правильной осанки, то есть умение сохранять правильное положение тела. Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском учреждении и дома | Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т. д.). Развивать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов | Пролезание в обруч прямо и боком. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине | Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками. Отбивание мяча одной рукой на месте и ведение мяча. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Ведение мяча по прямой, между предметами. Перебрасывание друг другу малого мяча | Прыжки через шнур и вдоль него на двух ногах. Прыжки с высоты (40 см). Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на правой и левой ноге между предметами |
| | | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег |
| | | | | Построение в шеренгу. Строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте по команде: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» | | Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках |
| | | | | Подвижные игры | | |
| | | | | «Перелет птиц», «Фигурная ходьба», «Фантазеры», «Эстафеты в ходьбе», «Полоса препятствий», «Линеечка», «Не оставайся на полу», «Летает – не летает», «Охотники и звери», «Удочка», «Эхо», «Бездомный заяц», «Ловишки с ленточками», «Совушка», дыхательные упражнения «Ладшки», «Погонщики» (А. Н. Стрельникова) | | |

ноябрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| | Оздоровительные | Образовательные | Воспитательные | Ползание, лазание | Катание, бросание, ловля, метание мяча | Прыжки |
| 1–4 неделя | Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма детей. Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы; способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций). Развивать все группы мышц; укреплять дыхательную мускулатуру | Формировать двигательные навыки, навыки гигиены. Способствовать освоению знаний о физическом воспитании, правильному выполнению физических упражнений. Формировать навык правильной осанки, то есть умение сохранять правильное положение тела. Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском учреждении и дома | Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т. д.). Развивать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов | Лазанье по шведской стенке. Ходьба по канату боком, приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | Бросание мяча друг другу. Броски мяча в баскетбольную корзину. Метание в горизонтальную цель. Лазанье под дугу | Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку |
| | | | | Построение и перестроения | Ходьба, бег | |
| | | | | Перестроение в колонну по два и по три. Перестроение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево по команде | Ходьба с высоким подниманием коленей, между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег враспынную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег (до 1,5 мин) | |
| | | | | Подвижные игры | | |
| | | | | «Кого называли, тот ловит мяч», «Хитрая лиса», «Кто сделает меньше прыжков?», «Пройди бесшумно», «Играй, играй, мяч не теряй!», «Летает – не летает», «Рыбки», «Мышеловка», | «Иголка и нитка», «Развернем круг», «Канатоходец», «Угадай, чей голосок?», «Перемена мест», «Фантазеры», «Что изменилось?», «Пятнашки» | |

декабрь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | оздоровительные | образовательные | воспитательные | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. | Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Накоплять и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями) | Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом | Ползание на животе по скамейке. Подлезание под шнур. Лазанье по гимнастической стенке | Бросание малого мяча вверх. Прокатывание мяча. Передача мяча. Перебрасывание мячей в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча от пола | Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на правой и левой ногах через шнур |
| 2-я неделя | Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма. Совершенствовать все функции дыхания. | | | построение и перестроения | ходьба, бег | |
| 3-я неделя | Способствовать созданию эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями | | | Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево, кругом. Команды «Равняйся!», «Смирно!». Расчет на 1, 2, 3-й | Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по ребристой доске. Ходьба боком приставным шагом. Бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег «змейкой». Бег с высоким подниманием коленей. Бег на носках. Боковой галоп (правым-левым боком) | |
| 4-я неделя | | | | Подвижные игры | | |
| | | | | «Хитрая лиса» , «Эхо», «Ловишки» (с ленточками), «Медвежата», «Один-двое» ,«Перелет птиц». «Мяч соседу», «Запрещенное движение», «Кого называли, тот ловит мяч» | | |

январь

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | оздоровительные | образовательные | воспитательные | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. | Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. | Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопонимания. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. | Лазанье под шнур правым и левым боком. Спуск со склона на лыжах. Передвижение детей по лыжне | Прокатывание мяча между предметами. Ведение мяча. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока. Подбрасывание малого мяча | Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед |
| 2-я неделя | Совершенствовать все функции дыхания. Способствовать созданию эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями | Накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями) | Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом | построение и перестроения | | ходьба, бег |
| 3-я неделя | | | | Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному. Повороты на месте. Команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!» | | Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках |
| 4-я неделя | | | | Подвижные игры | | |
| | | | | «День и ночь», «Кто внимательный?», «Ровным кругом», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Ловишки со снежком», «Снежинки и ветер», «Затейники», «Уголки», «Пройди по кругу», «С кочки на кочку», «Зайчики, медведи, галки», «Будь внимателен!» | | |

февраль

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | оздоровительные | образовательные | воспитательные | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. | Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). | Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК. Воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. | Лазанье под дугу. Лазанье на гимнастическую стенку. Метание мешочков | Броски мяча. Переброска мячей друг другу. Ходьба скользящим шагом на лыжах. Спуск с пологого склона на лыжах | Прыжки на двух ногах. Прыжки из обруча в обруч |
| 2-я неделя | Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма. | Способствовать развитию двигательной активности через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Накоплять и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями) | Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу и инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом | <div> <div>построение и перестроения</div> <div> Перестроение в колонну по два и по три. Перестроение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево </div> </div> | | <div> <div>ходьба, бег</div> <div> Ходьба с высоким подниманием коленей, между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег до 1,5 мин </div> </div> |
| 3-я неделя | Совершенствовать все функции дыхания. Способствовать созданию эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями | | | <div> <div>Подвижные игры</div> <div> «Бездомный заяц», «Летает – не летает», «Чем дальше, тем лучше», «Воротилки», «Ловишки» (с ленточками), «Мяч через сетку», «Попади в обруч», «Поменяй флажки», «Гонки санок», «Будь ловким», «Лягушки и цапля», «Метелица», «Снежная карусель» </div> </div> | | |
| 4-я неделя | | | | | | |

март

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | оздоровительные | образовательные | вопитательные | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки | |
| 1-я неделя | Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. | Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). | Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. | Ползание под шнур. Лазанье на гимнастическую стенку | Перебрасывание мяча через сетку. Отбивание мяча. Ведение мяча на месте. Метание мешочков | Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку | |
| 2-я неделя | Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма. | Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями) | Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег |
| 3-я неделя | Совершенствовать все функции дыхания. Создать атмосферу эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями | | | | Повороты кругом с переступанием. Равнение в затылок. Расчет на первый-второй. Размыкание в колонне на вытянутые в стороны руки. Построение в три колонны. Перестроение в три колонны. Перестроение в две шеренги. Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны | | Ходьба в колонне по одному, с поворотом. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную. Бег на носочках. Бег по кругу с изменением направления. Бег враспынную. Челночный бег. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба по залу с поворотом |
| 4-я неделя | | | | Подвижные игры. «Волки и овцы», «Ключи», «Затейники», «Хитрая лиса», «Совушка», «Быстрые и меткие», «Перелет птиц», «Мы веселые ребята». Игровые упражнения. «Мяч в стенку», «Мы по мостику идем», «Кто самый меткий», «Бег шеренгами», «Большая черепаха», «Мяч соседу», «Сбей грушу» | | | |

апрель

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | оздоровительные | образовательные | вопитательные | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. | Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). | Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. | Лазанье под шнур. Лазанье на гимнастическую стенку | Переброска мячей друг другу. Броски мяча друг другу в парах. Перебрасывание мяча через сетку. Метание мешочков в горизонтальную цель | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге |
| 2-я неделя | Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма. | Способствовать через двигательную игровую деятельность эмоциональному развитию. Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей | Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу инструкции. | Построение и перестроения | | Ходьба, бег |
| 3-я неделя | Совершенствовать все функции дыхания. Создать атмосферу эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями | Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями) | Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. | Выполнение команд: Равняйся! Смирно! По порядку номеров рассчитайсь! Повороты на месте Налево! Направо! Кругом! На месте шагом марш! В обход налево по залу марш! Построение в колонну по два | | |
| 4-я неделя | | | Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом | <p>Подвижные игры. «Горячая картошка», «Охотники и утки», «Повтори наоборот», «Салки в два круга», «Кто самый меткий», «Тихо-громко», «Горелки», «Совушка».</p> <p>Игровые упражнения: «Кто быстрее до предмета», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит», «Мы по мостику идем», «Прыжки вперед», «Эстафета с мячом», «Передача мяча в шеренге»</p> | | |

май

| Неделя | Задачи | | | Основные виды движений | | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | оздоровительные | образовательные | вопитательные | ползание, лазанье | катание, бросание, ловля, метание | прыжки |
| 1-я неделя | Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. | Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями) | Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, выдержку, внимание, упорство в достижении цели, чувство товарищества. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом | Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Подлезание под шнур прямо и боком. Лазанье по гимнастической стенке | Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. Броски мяча вверх одной рукой. Ведение мяча одной рукой. Метание мешочков в цель. Упражнения на велосипеде | Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в длину с разбега |
| 2-я неделя | Создать атмосферу эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями | | | Построение и перестроения | | Ходьба, бег |
| | | | | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по два и по три | | Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба в чередовании, с выполнением фигур. Ходьба с остановкой по сигналу. Медленный бег до 1,5 мин. Ходьба врассыпную |
| 3-я неделя | | | | Подвижные игры. «Летает-не летает», «Горелки», «Охотники и утки», «Великаны и гномы», «Совушка», «Приветтики», «Боулинг», «Воробьи и кошка», «Подкрадись неслышно», «Не оставайся на полу». | | |
| 4-я неделя | | | | | | |
| | | | | Игровые упражнения. «Точный пас», «Салки в два круга», «Брось-поймай», «Канатоходцы», «Мяч водящему», «Кто дальше бросит», «Эстафета „Передал – садись”», «Игра с обручем», «Веселые лягушки», «Снайперы» | | |

| Праздники | | | |
|--------------------|------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------|
| № | Срок проведения | Название мероприятия | Возрастная группа |
| 1 | сентябрь | «Здравствуй, детский сад!» | все группы |
| 2 | март | «Широкая масленица» | все группы |
| 4 | май | «Когда семья вместе» | средние группы |
| | | Смотр строя и песни «Вместе весело шагать» | старшие и подготовительные группы |
| 6 | июнь | «Сабантуй» | все возрастные группы |
| Развлечения | | | |
| | октябрь | «Мы со спортом крепко дружим» | старшие и подготовительные гр. |
| | | «Мы растем здоровыми!» | средние группы |
| 2 | ноябрь | «День юного пешехода» | средние группы |
| | | «Мы будем осторожны!» | старшие и подготовительные гр. |
| 3 | декабрь | «Зимние игры» | старшие и подготовительные гр. |
| | | «Волшебные приключения Дед Мороза» | средние группы |
| 4 | январь | «Зимние забавы» | все группы |
| 5 | февраль | «На палубе матросы» | средние группы |
| | | «День защитника Отечества» | старшие и подготовительные гр. |
| 6 | март | «Весенние старты» | старшие и подготовительные гр. |
| | | «Мой веселый звонкий мяч» | средние группы |
| 7 | апрель | «Дорожки здоровья» | средние гр. |
| | | «Путешествие по галактике» | старшие и подготовительные гр. |

