

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена для работы с детьми дошкольного возраста от 1,5 до 8 лет, разработана в соответствии с ФГОС ДО и ФГОС ДО.

Содержание Программы обеспечивает физическое развитие воспитанников и интегрируется с образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020г. № 32 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарноэпидемиологических требования к организации общественного питания населения».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Рабочая программа является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога по физической культуре

Цели и задачи реализации Программы

Образовательная область «Физическое развитие» (в соответствии с ФГОС ДО п.2.6) включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации

движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Цель рабочей программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничного физического развитие через решение следующих специфических задач:

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

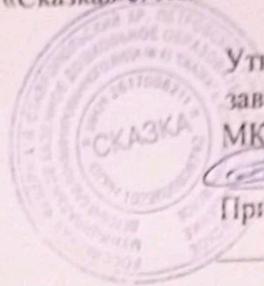
Приоритетом в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных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

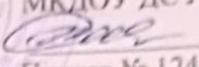
Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной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

Срок реализации Программы: 1 год.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 41 «Сказка» с. Константиновское

Принято:
на педагогическом совете
МКДОУ ДС № 41 «Сказка»
_____ 2024 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
заведующий
МКДОУ ДС № 41 «Сказка»
 Т.И. Фирсова
Приказ № 124 от
_____ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для детей от 1,6 до 8 лет
инструктора по физической культуре**
составлена на основе Федерального государственного стандарта
дошкольного образования, основной образовательной программы
МКДОУ ДС № 41 «Сказка» с. Константиновское на 2023 - 2028 гг.

Разработана в соответствии с федеральным государственным
образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден
приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155,
зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный
№ 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г.
№ 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г.,
регистрационный № 72264)
и федеральной образовательной программой дошкольного
образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября
2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г.,
регистрационный № 71847)

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год.

Разработчик программы:
инструктор по ФК
МКДОУ ДС № 41
«Сказка» с. Константиновское
Буланова Елена Андреевна

2024 г.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 41 «Сказка» с. Константиновское

Принято:
на педагогическом совете
МКДОУ ДС № 41 «Сказка»
_____ 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
заведующий
МКДОУ ДС № 41 «Сказка»
_____ Т.И. Фирсова
Приказ № 124 от
_____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для детей от 1,6 до 8 лет инструктора по физической культуре

составлена на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования, основной образовательной программы МКДОУ ДС № 41 «Сказка» с. Константиновское на 2023 - 2028 гг.

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год.

Разработчик программы:
инструктор по ФК
МКДОУ ДС № 41
«Сказка» с. Константиновское
Буланова Елена Андреевна

2024 г.

№ п/п	Содержание	Страницы
1	Пояснительная записка	3-4
1.1	Цели и задачи	5
1.2	Средства физического развития	5
1.3	Здоровье сберегающие технологии в образовательной области «Физическая культура»	6
1.4	Формы работы	6-7
1.5	Материально- технические условия организации физической культуры	7
1.6	Организация условий жизнедеятельности детей	7-8
2	Содержание образовательной области «Физическая культура»	8-40
3	Режим НОД	41
4	Интеграция образовательной области «Физическая культура»	41-43
5	Планируемые результаты освоения РОП	43
6	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	43-44
7	Методическое обеспечение программы	44-47
8	Комплексно- тематическое планирование образовательной области «Физическая культура»	47-48
9	Самостоятельная деятельность детей	48-52
10	Взаимодействие с родителями по реализации задач физической культуры	52-54
11	Список литературы	54
	ПРИЛОЖЕНИЕ	
1	Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию на 2022-2023 учебный год.	55-102
2	Годовой план на 2022-2023 уч. год	103-109

Пояснительная записка

Данная рабочая программа является документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- диагностические условия.

В данной рабочей программе представлено перспективное планирование, разработанное на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

охрану и укрепление здоровья детей,
полноценное физическое развитие ребенка,
различную двигательную деятельность,
привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических **задач**:

1. Развитие физических качеств
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей
3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
4. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается:

- охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения,

- профилактика негативных эмоций и нервных срывов;
- совершенствование всех функций организма,
- полноценное физическое развитие,
- воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности,
- формирование основ физической культуры,
- потребности в ежедневных физических упражнениях,
- воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является:

- воспитание физических качеств,
- развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

МКДОУ «Сказка» осуществляет физкультурно-оздоровительную работу на основании программы воспитания и обучения в детском саду разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264)

и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)

Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы используются различные парциальные программы, расширяющие и углубляющие знания, умения, навыки в этой области.

Используются программы, составленные педагогами и медицинским работником детского сада:

«Цветовое сопровождение физкультурных занятий»

«Дыхательная гимнастика»

«Оздоровительная гимнастика»

Сопутствующие формы обучения – спортивный кружок «Юные спортсмены», пешие походы, оздоровительный бег.

Национально-региональный компонент представляется как часть занятия в форме русских и бурятских народных подвижных игр.

Межпредметная связь осуществляется на интегрированных занятиях

Цель и задачи программы.

Цель освоения программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка

Задачи:

Оздоровительные:

охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
всестороннее физическое совершенствование функций организма;
повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

формирование двигательных умений и навыков;
развитие физических качеств;
овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные:

формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

1.2. Средства физического развития

Наглядные:

наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные:

объяснения, пояснения, указания;
подача команд, распоряжений, сигналов;
вопросы к детям;
образный сюжетный рассказ, беседа;
словесная инструкция

Практические:

повторение упражнений без изменения и с изменениями;

проведение упражнений в игровой форме;
проведение упражнений в соревновательной форме

1.3. Здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Физическая культура»

Медико-профилактические технологии;
Физкультурно-оздоровительные технологии;
Валеологического просвещения родителей.

К ним относятся:

- Облегченная одежда детей;
- Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей на занятиях по физической культуре;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития;
- Дыхательная гимнастика;
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- Нетрадиционное оборудование для профилактики плоскостопия;
- Релаксация;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- Климатические и погодные условия;
- Игровые упражнения малой интенсивности;
- Реализация системы познавательной деятельности с детьми по формированию культуры отношения к своему здоровью;
- Организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- Контроль под руководством медицинской сестры МКДОУ;

1.4. Формы работы:

- физкультурные занятия (групповые, подгруппами и индивидуальные),
- физкультурные занятия на воздухе
- утренняя гимнастика (зарядка),
- гимнастика после сна
- закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями,
- физкультминутки,
- подвижные игры,
- прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада,
- самостоятельная двигательная деятельность детей,
- физкультурные досуги и праздники.

Формы физического воспитания связаны с разными разделами педагогической работы в детском саду. Так, на физкультурных занятиях используются музыка, элементы танцев, плясок, а также закрепляются знания, которые дети получают в других видах деятельности (развитие речи, математика, рисование, ознакомление с природой и др.). Целесообразное соотношение различных форм работы в дошкольных учреждениях и в семье, правильная организация и методика проведения их обеспечивают полноценное решение всех задач физического воспитания.

1.5. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста:

- Информационные папки;
- Физкультурный зал;
- Спортивные площадки, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием,
- Участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.
- Технические средства обучения
- Магнитофон;
- CD и аудио материал
- Наглядно – образный материал
- Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно – дидактический материал карточки «Виды спорта»,
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотека подвижных игр;
- Картотека упражнений на дыхание;
- «Сказочные герои» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);

1.6. Организационные условия жизнедеятельности детей

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей
- самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой,
- двигательной,
- познавательно-исследовательской,

- коммуникативной,
- продуктивной,
- музыкально-художественной,
- трудовой,
- чтения художественной литературы или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям Сан ПиН 2.4.1.3049 – 13 (3-4 часа в день для всех возрастных групп).

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры,
- физические упражнения и другие виды двигательной активности;
- физкультурные занятия (в помещении и на улице);
- физминутки

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

2.Содержание психолого-педагогической работы в образовательной области «Физическая культура»

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, приобщению к здоровому образу жизни и гармоничное физическое развитие.

Основные приобретения второго года жизни.

Основными приобретениями второго года жизни можно считать: совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребенка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях.

Наблюдается быстрое и разноплановое развитие предметно-игрового поведения, благодаря чему к концу пребывания детей во второй группе раннего возраста у них формируются компоненты всех видов деятельности, характерных для периода дошкольного детства.

Происходит быстрое развитие разных сторон речи и ее функций. Хотя темп развития понимания речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить, в конце второго года активный словарь состоит уже из 200–300 слов, иначе говоря, по сравнению с предшествующей возрастной группой он возрастает в 20–30 раз. С помощью речи можно организовать поведение ребенка, а речь самого малыша становится основным средством общения со взрослым. С одной стороны, возрастает самостоятельность ребенка во всех сферах жизни, с другой — он осваивает правила поведения в группе (играть рядом, не мешая другим, помогать, если это понятно и

несложно). Все это является основой для развития в будущем совместной игровой деятельности.

Развитие движений

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

От 1 года до 1 года 6 месяцев

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке.

Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10–15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5–2 м), и вниз до конца. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 × 50 × 10 см) спуск с него. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5–10 см.

Ползание, лазанье. Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 15–20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 × 50 × 15 см) спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35–40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20–25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40–45 см от пола).

Приседания с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм.

Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки без нее.

С детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально.

С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2–3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Учить детей двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Учить внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный перечень подвижных игр

Совместные игры. «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры. Игры с каталками, тележками, автомобилями, самолетами.

2-3 года Физкультурно-оздоровительная работа

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и фи-зических упражнениях на прогулке.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять диф-ференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению ад-министрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, при-нимая во внимание пожелания родителей.

Физическая культура

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки,

изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед–назад, вниз–вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры с ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок»

Задачи работы с детьми 1-3 лет.

Создавать условия для глубокого продолжительного сна.

Создавать условия активного бодрствования.

Поддерживать хороший аппетит.

Способствовать выработке навыка регулирования собственных физиологических отправлений.

Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду.

Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни

Воспитание культурно-гигиенических навыков: 1 – 3 года

Учить правильно мыть руки и насухо их вытирать; Поощрять желание самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;

Напоминать об употреблении слов «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

1-3 года

Способствовать формированию простейших понятий о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);

Оказывать помощь в использовании индивидуальных предметов (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

Развитие физических качеств: 1-3 года

Учить прыгать на месте и с продвижением вперед; Развивать общую выносливость в ходе непрерывного бега (в течение 30–40 с);

Учить влезать на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);

Обучать действиям с мячом (берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч).

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями): 1-3 года

Учить ходить в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);

Учить бросать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;

Способствовать бегу к указанной цели;

Поощрять воспроизведение простые движений по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 1-3 года

Привлекать к выполнению движений имитационного характера, участию в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

Вызывать эмоциональный отклик от участия в двигательной деятельности.

Задачи работы с детьми 3-4 лет.

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

Задачи работы с детьми 4-5 лет.

1. Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
2. Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
3. Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
4. Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
5. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
6. Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
7. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Задачи работы с детьми 5-6 лет.

1. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
2. Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
5. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
6. Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Задачи работы с детьми 6-7 лет.

1. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.
2. Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование).

3. Закреплять умение в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.
6. Целенаправленно развивать ловкость движений.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо – культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

В данной рабочей программе представлено перспективное планирование, разработанное на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей,
- полноценное физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Особенности физического развития детей 3-4 лет

Для физического воспитания детей 3—4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомио-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10—12 см, к 3 годам — на 10 см, то к 4 годам — всего на 6—7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек — 91,6 см, соответственно в 4 года — 99,3 см и 98,7 см — ростовые показатели почти

одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.

Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5—2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек — 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года — 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3—4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

К 2—3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3—4 лет в среднем затрачивает в день 1000—1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5—2 г фосфора и 15—20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3—4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего

характера использовать различные исходные положения — сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1—1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20—25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя). При обучении основным видам движений — равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4—5 и повторяется 4—5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них — 3—4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3—4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек — 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т.д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2-3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниями воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. Д., нежная слизистая оболочке) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3—4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот — это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15—20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5—6 раз в день (каждый раз по 10—15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18—20°C (летом) и +20-22°C (зимой). Относительная влажность — 40—60%. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3—4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения,

формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2—3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т.д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Физическое воспитание

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков. Совершенствовать пространственную ориентировку детей. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

При наличии условий организовать обучение детей плаванию.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

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

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

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

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

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

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятия.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Примеры игр

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

К концу года дети могут

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2—3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

В возрасте 4—5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5—7 см, массы тела — 1,5—2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков — 100,3 см, а пятилетних — 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять — 17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес — рост, объем головы — объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4—5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков — от 5,9 до 10 кг, у девочек — от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15—20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2—3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. Пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног — не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2—3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной

клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4—5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45—50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию Нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. Д.

Физкультурные занятия

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся три раза в неделю в утренние часы: продолжительность занятия составляет 20—25 мин. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке.

На физкультурных занятиях в зале дети занимаются в физкультурной форме (футболка, трусы, носки, кеды или полукеды). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Зимой желательно надевать детям куртки, рейтузы, вязаные шапочки. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям. Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели — всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3—4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4—5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2—3 раза по 20—25 сек. В чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30—35 сек.

Основная часть (12—15 минуты) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. Д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5—6 упражнений по 5—6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения. Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. Д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре. *Заключительная часть* (3—4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игровой деятельности в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Физическое воспитание

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут. Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде). При наличии условий обучать детей плаванию.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулке.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять 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 кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года). **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние — 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч,

перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок;

выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, подниматься с санками на гору, тормозить при спуске с нее. **100**

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. **Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». **Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально). Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. Д.

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений). *Примеры игр*

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др

К концу года дети могут

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

5-7 ЛЕТ

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106—107 см, а масса тела — 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить

мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. Д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении скачелей, горки и т. Д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки). Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых — возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные

упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более

правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5—6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6—7 годам составляет 92—95 ударов в минуту. К 7—8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и

правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5—6 лет в среднем составляет 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Физкультурные занятия

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 30 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4—6 минут), основная (18—20 минут) и заключительная (3—4 минуты) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, можно усложнить или облегчить двигательную нагрузку. При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, кегли, палки и т.д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревки, шнуры) физкультурный инвентарь.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как другое построение не позволит достичь необходимой амплитуды движений и может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные

положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т.д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т.д., а по окончании упражнений кладут их на место. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений. На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю для обучения используют упражнения в прыжках, повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют в лазанье и равновесии; в четвертую — обучают лазанью, упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно. Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе одно физкультурное занятие в неделю обязательно на открытом воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности. Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т.д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому

же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно. Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

В 34есеннее-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить в занятие упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы вполне можно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т.д. При проведении занятия на открытом воздухе главное — правильно и четко организовать детей. При этом возможны различные варианты, например:

дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей));

дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руководством воспитателя, а другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;

дети разделяются на 3—4 группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т.д.

Продолжительность занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Провести физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же провести занятие в конце прогулки.

Физическое воспитание

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлекссию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут. Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

Развивать психофизические качества: 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 разбежаться, 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 в| ходьбе.

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. овияхПриучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок,

приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80- 120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом пере-ступанием. Прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать **руки вверх** и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за **голову**. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты **тыльной** стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — **назад попеременно**, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и **разжимать** пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать **согнутые** прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись **руками** за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, **стараясь** коснуться ладонями пола; наклонять с поднимая за спиной **сцепленные** руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения перед грудью, руки за голову: Поочередно отводить ноги в **стороны** из упора **присев**: двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа **на спине**. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться **на руках** на гимнастической скамейке.

Упражнения для **развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** **Переступать на месте**, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым **разом** все **ниже**), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать **прямые ноги** вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа **руки на поясе**, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом **в сторону** } на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на **носках**, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и примечание**— (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, **руки на поясе**.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх — вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом. Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки и другие общеразвивающие упражнения, стоя у бортика.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3—4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах. **Подвижные игры**

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям

Примеры игр

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

К концу года дети могут

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать

в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Кататься на самокате.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Плывать произвольно.

Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать

с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения

и игры, придумывать и выполнять имитационные

и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ ДС № 41 «Сказка»
с. Константиновское
приказ № _____ от _____
_____ Т.И. Фирсова

**Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре
в МКДОУ ДС №41 «Сказка» с. Константиновское на 2024 – 2025 учебный год**

ГРУППА	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Группа раннего возраста «Репка» <i>Логвиненко Е.Н</i>	Развитие движений (по подгруппам) 16.00-16.10 16.20-16.30		Развитие движений (по подгруппам) 16.00-16.10 16.20-16.30		
1 младшая группа	(физическая	(физическая		(физическая	

«Солнышко» <i>Зибера Н.И.</i>	культура на воздухе)	культура) по подгруппам 16.00 - 16.10 16.20 - 16.30		культура) по подгруппам 16.00 - 16.10 16.20 - 16.30	
2 младшая группа «Ягодка» Воробьева Л.Н.	2. 9.35-9.50		(физическая культура на воздухе)		2. 9.30-9.45
2 младшая группа «Теремок» Мальцева Н.А	(физическая культура на воздухе)		2. 9.35-9.50		3. 9.55-10.10
Ср. группа (1) «Снегурушка» Кузьминова Н.В.		1. 9.00-9.20		1. 9.00-9.20	(физическая культура на воздухе)
Средняя группа (2) «Карамелька» Чибисова Е.С.		2. 9.30-9.50		(физическая культура на воздухе)	1. 9.00-9.20
старшая группа (1) «Непоседы» Сараева Л.А.	1. 9.00-9.25		1. 9.00-9.25		(физическая культура на воздухе)
Старшая группа(2) «Мойдодыр» Яранцева В.А.	3. 10.00-10.25		3. 10.00-10.25		(физическая культура на воздухе)
Старшая логопед. группа «Аленушка» Лагутина А.А.	4. 10.35-11.00		4. 10.35-11.00		(физическая культура на воздухе)

Подготовит.к школе логопед. группа «Колосок» Воропаева С.А.		(физическая культура на воздухе)		3. 10.20-10.50	4. 10.20-10.50
Подготовительная к школе группа . «Светлячок» Горбатов Н.В.		3. 10.20-10.50		2. 9.40-10.10	(физическая культура на воздухе)

4. Интеграция содержания и задач психолого-педагогической работы (в области «физическая культура»)

Образовательная область	Интеграция с другими образовательными областями	Образовательная Задача
Физическая культура	Социально-коммуникативная	проговаривание действий и название упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой

		<p>создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников</p>
	<p>Познание</p>	<p>активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.) , специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижны игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений(из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни</p>

	Художественно-эстетическое	<p>ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение, проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение, развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера</p> <p>привлечение внимание детей к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформление помещений, использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажков, картинок, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижной игры.</p>
	Речевое развитие	<p>игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек</p>
	Физическое развитие	<p>формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным</p>

		инвентарем
--	--	------------

5. Планируемые результаты освоения рабочей программы

к концу года дети должны уметь:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями.
3. Лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
4. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см.
5. Метать предметы правой рукой: мальчики – 2,5 – 4,1м., девочки – 2,4 – 3,4м., левой рукой: мальчики – 2,0 – 3,4м., девочки – 1,8 – 2,8м.
6. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками.
7. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
8. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м.

6. Мониторинг достижений планируемых результатов диагностика физического развития

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата. Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки — производится общепринятыми способами. О благоприятной реакции на дозированную физическую нагрузку свидетельствует отсутствие одышки, вялости, утомления, головокружения.

Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Тестирование двигательной подготовленности детей проводится в начале года (сентябрь) и в конце учебного года (май). Сопоставляя результаты, педагог имеет возможность скорректировать физкультурно-оздоровительную работу.

7. Методическое обеспечение программы

№	Автор	заглавие	Город, издательство, год изда-
----------	--------------	-----------------	---------------------------------------

			ния, кол-во стр.
1	Голицина Н.С.	Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Вторая младшая и средняя группы	М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 24с.
2	Голицина Н.С.	Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Старшая группа	М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 24с.
3	Голицина Н.С.	Занятия в детском саду. Перспективное планирование. Подготовительная группа	М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 24с.
4	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Вторая младшая группа /авт. –сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко	Волгоград: Учитель,2012.-101с
5	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Средняя группа /авт.-сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко	Волгоград: Учитель,2012.-101с
6	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы» под редакцией Старшая группа /авт. –сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко	Волгоград: Учитель,2012.-101с
7	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Комплексно-тематическое планирование по программе «От рождения до школы». Подготовительная группа /авт. –сост. В.Н. Мезенцева, О.П. Власенко	Волгоград: Учитель,2012.-101с
8	Е.М. Бохорского, Л.С. Кротовой	Научно-методическая разработка «Здоровячок»	

9	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой.	От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	М.: Москва- Синтез,2012. -304с.
10	Пензулаева Л. И	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа	М.:Мозаика-Синтез, 2009-2010
11	Пензулаева Л. И	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа	М.:Мозаика-Синтез, 2009-2010
12	Пензулаева Л. И	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа	М.:Мозаика-Синтез, 2009-2010
13	Пензулаева Л. И	Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа	М.:Мозаика-Синтез, 2009-2010
14	Степаненкова Э. Я	Методика физического воспитания	М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
15	Степаненкова Э. Я	Методика проведения подвижных игр.	М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
16	Н. М. Голицына, И. М. Шумова	Воспитание основ здорового образа жизни у малышей	М. : Скрипторий 2003, 2007.
17	Скоролупова, О. О	Комплексно- тематическом принципе построения образовательного процесса в дошкольном образовании	Дошкольное воспитание. – 2010. – № 5. – С. 40–46
18		Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной	Дошкольное воспитание. – 2010. – № 4.

		общеобразовательной программы дошкольного образования»	
19	Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой	Игра и дошкольник : развитие детей старшего дошкольного возраста в ДОУ.	СПб. : Детство- Пресс, 2007.

Список средств обучения

Для осуществления программы в детском саду созданы определенные условия: спортивный зал для проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий, где размещается оборудование и мелкий спортивный инвентарь; спортивная площадка для подвижных и спортивных игр, беговая дорожка, полоса препятствий.

В каждой группе выделена физкультурная зона, где размещаются гимнастические снаряды и физкультурный уголок – место хранения мелкого инвентаря, атрибутов, игрушек.

Под руководством взрослых ежедневно проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, и гимнастика после сна. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5 -2 часов.

Формами организации оздоровительной работы этой программы являются: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, дни здоровья.

8. Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическая культура»

Планирование основывается на комплексно-тематическом принципе, в соответствии с которым реализация содержания образовательной области осуществляется в соответствии с определённой темой

.Дошкольник, освоивший образовательную область «Физическая культура» может:

Федеральный компонент. Ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

Региональный компонент. Иметь представление о подвижных играх и упражнениях народов Северного Кавказа, учитывать погодные условия при выходе на прогулку, во время физических упражнений и игр на улице.

Локальный компонент ДООУ. Выполнять элементарные общепринятые нормы и правила взаимоотношений со сверстниками и взрослыми (в том числе моральными); проявлять скромность, отзывчивость, желание быть справедливым, сильным, смелым; быть активным в движениях во время спортивных игр и упражнений.

Промежуточная диагностика интегративных качеств и образовательной деятельности детей младшего дошкольного возраста проводится два раза в год: в октябре и мае.

Индивидуальные особенности детей: у 10% детей наблюдается нарушение осанки, плоскостопие у 8%. В связи с этим особое внимание будет уделяться физическим играм и упражнениям на укрепление организма с использованием традиционного и нетрадиционного оборудования.

9. Самостоятельная деятельность детей

Месяц	Материалы	Цели
Сентябрь	<p>В группе Гимнастические скамейки, веревка, обручи, муляжи овощей, фруктов</p> <p>На прогулке Листочки деревьев, мячи, шишки, шапочка пса</p>	<p>Побуждать детей самостоятельно использовать спортивные снаряды;</p> <p>-совершенствовать первичные навыки здорового образа жизни;</p> <p>-вызвать положительный эмоциональный настрой</p> <p>Побуждать детей самостоятельно выбирать атрибуты для спортивных игр и упражнений;</p> <p>-совершенствовать умения безопасного поведения на прогулке;</p> <p>-воспитывать доброжелательные отношения между детьми.</p>
Октябрь	<p>В зале Шапочка кота,</p>	<p>-Побуждать детей к игровой форме выполнения</p>

	<p>гимнастическая скамейка, обручи. Шапочка кота, гимнастическая скамейка, обручи.</p> <p>На прогулке Мячи, шапочки птиц и автомобиля, листочки деревьев</p>	<p>циклических упражнений; -закреплять умения самостоятельно выбирать атрибуты; -воспитывать уважительное отношение к силе, ловкости</p> <p>- Побуждать детей самостоятельно выбирать атрибуты для спортивных упражнений; -совершенствовать умения играть в подгруппах; -воспитывать интерес к спортивным играм и упражнениям.</p>
Ноябрь	<p>В группе Гимнастическая скамейка, верёвка, шапочки козлят, волка, кубы, наклонная лестница, снежинки.</p> <p>На прогулке Лопатки, снежные бумы (20-25 см.), мячи, шапочки зайцев</p>	<p>- Побуждать детей самостоятельно выбирать спортивный инвентарь; -совершенствовать навыки спортивных упражнений; -вызвать положительный эмоциональный настрой.</p> <p>- Побуждать детей к подвижной деятельности на прогулке; -совершенствовать первоначальный опыт самосохранения; -воспитывать доброжелательные отношения между детьми</p>
Декабрь	В группе	-Побуждать детей самостоятельно выбирать п/игру;

	<p>Шапочки зверей, дуги, обручи, мячи, палка, канат</p> <p>На прогулке Мячи, санки, ёлочка</p>	<p>- совершенствовать умения соблюдать правила в игре; - воспитывать стремление участвовать в играх</p> <p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; - побуждать самостоятельность в выборе двигательной деятельности; - вызвать у детей положительный эмоциональный настрой</p>
Январь	<p>В группе Наклонная доска, обручи, мячи, снежинки, верёвка, канат</p> <p>На прогулке Шапочки птичек, зверей, снежные бумы</p>	<p>Побуждать детей самостоятельно выполнять спортивные упражнения; - совершенствовать знания о значимости физических упражнений; - воспитывать чувство взаимопомощи</p> <p>Обеспечить оздоровление организма детей на свежем воздухе; - побуждать детей самостоятельно выбирать атрибуты для спортивных игр и упражнений; - вызвать у детей эмоциональный положительный настрой</p>
Февраль	<p>В группе Ребристая доска, наклонная доска, мячи</p>	<p>Побуждать детей к самостоятельной деятельности со спортивным инвентарём; - совершенствовать навыки циклических упражнений (бег,</p>

	<p>На прогулке Снежинки, мячи, шапочки зверей</p>	<p>ходьба, прыжки) -вызвать у детей положительные эмоции.</p> <p>-Побуждать детей к самостоятельному выбору п/игр; -совершенствовать умения детей выполнять правила безопасного поведения на прогулке; -воспитывать интерес к подвижным играм и упражнениям .</p>
Март	<p>В группе Мячи, маски зверей, дуги, гимнастическая скамейка, венок</p> <p>На прогулке Мячи, шапочки зверей</p>	<p>-Побуждать детей самостоятельно выбирать спортивный инвентарь; -совершенствовать умения детей выполнять русские танцевальные движения; -воспитывать самостоятельность и умение импровизировать</p> <p>Совершенствовать умения детей играть в русские народные игры; -побуждать детей самостоятельно их организовывать; -вызвать у детей положительные эмоции.</p>
Апрель	В группе	<p>Побуждать детей самостоятельно выбирать спортивные атрибуты для игр; -совершенствовать умение выполнять правила безопасности на прогулке;</p>

	<p>Мячи, цветы, гигиенические принадлежности</p> <p>На прогулке Мячи, шапочки птиц, зверей</p>	<p>-воспитывать доброжелательные отношения между детьми.</p> <p>Совершенствовать навыки выполнения циклических упражнений на воздухе;</p> <p>-побуждать детей самостоятельно выбирать спортивные атрибуты для игр;</p> <p>-вызвать у детей положительный настрой.</p>
Май	<p>В группе Гигиенические принадлежности, мячи, дуги, верёвка</p> <p>На прогулке Руль, шапочка курочки, зонтик, мячи, скакалки, пчёлки.</p>	<p>-Побуждать детей самостоятельно выбирать спортивный инвентарь для игр и упражнений;</p> <p>-совершенствовать знания детей о гигиенических принадлежностях;</p> <p>-развивать в ребятах чувство доброты, товарищества.</p> <p>Побуждать детей самостоятельно объединять игры; - воспитывать дружеские отношения.</p>

10.Взаимодействие с родителями

Месяц	Формы взаимодействия	Цели
Сентябрь		Разъяснить родителям необходимость создания в семье

	Консультация «Физическое воспитание детей в семье».	предпосылок для полноценного физического развития детей.
Октябрь	<p>День здоровья с родителями и детьми «Вместе очень весело, очень хорошо!»</p> <p>Информационный стенд «Режим дня дошкольника».</p>	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми спортивных мероприятиях, организуемых в детском саду. Информировать родителей о режиме дня дошкольников 4-5 лет в д/саду и дома.
Ноябрь	Педагогический всеобуч «Здоровье ребёнка в наших руках».	Знакомить родителей с опытом физического воспитания дошкольников в семье и д/саду
Декабрь	Консультация «Подвижная игра, как средство воспитания дошкольников».	Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными подвижными играми.
Январь	Встреча за круглым столом: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит»	Привлечь родителей к использованию закаливающих процедур для профилактики простудных заболеваний детей. Информировать родителей о способах

		закаливания.
Февраль	Фотоконкурс «Зимние развлечения».	Привлечь родителей к стимулированию двигательной деятельности детей совместными спортивными играми: лыжи, коньки, катание на тюбингах и др.
Март	Информационный стенд «Подвижные игры с детьми».	Информировать родителей о разнообразии подвижных игр и их влиянии на воспитание и развитие детей
Апрель	Анкетирование родителей. Тема: «Условия здорового образа жизни в семье».	Выяснить условия для развития здорового образа жизни детей в семье
Май	Папка – раскладушка «Как приучить ребенка делать зарядку»	Донести до родителей, что утренняя зарядка выполняет важную роль в здоровом развитии ребенка

Список использованной литературы:

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Перспективное планирование в первой младшей группе. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
3. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. – СПб.: Смарт, 1996.
5. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
6. Шишкина В.А. Движение + движения. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию младшей группы на 2022-2023 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба «по следам», ходьба из обруча в обруч, прыжки в высоту до предмета; развитию внимания, быстроты, ловкости; воспитанию интереса к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, следы, обручи, бубен, маски, мяч, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке через предметы, ходьба по верёвке прямо, ползание под дугами, прыжки в длину с места (20см) и на доску (15см); развитию двигательных навыков, ловкости, внимания; воспитанию силы воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, мат, дуга, обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх и ловля мяча двумя руками; броски мяча об пол и ловля двумя руками; ведение мяча ногами; развитию ловкости, внимания, мышцы рук; воспитания интереса к играм с мячом.	Мячи, обручи, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх и ловля мяча двумя руками, ловля мяча после отскока от пола, развитию ловкости, глазомера, внимания, мышц рук; воспитанию решительности, настойчивости.	Мячи, обручи, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, прокатывание мяча между предметами, умение группироваться при лазанье под дугой; развитию ловкости, внимания, мышцы ног; воспитанию интереса к подвижным играм.	Мячи, дуга, косички, музыкальное сопровождение.

Сентябрь	11-12	Содействовать закреплению детьми умения выполнять основные виды движений: прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе; развитию мышц рук, гибкости, чувства равновесия, воспитанию чувства коллектива.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочек, модули, музыкальное сопровождение.
Октябрь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по верёвке боком, лазанье по лестнице – стремянке, развитию навыка прыжков через верёвку боком, ловкости, внимания, наблюдательности, выносливости; воспитанию силы воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, лестница, маски, мячи, музыкальное сопровождение.
Октябрь	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: медленному бегу и прыжкам; развитию внимания; формированию умения выполнять упражнения вместе с инструктором ;воспитанию интереса к подвижным играм.	Мячи, канат, обручи, музыкальное сопровождение.
Октябрь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в баскетбольное кольцо любым способ, броски и ловля мяча от воспитателя; развитию глазомера, меткости, внимания, мелких мышц рук; воспитанию интереса к играм с мячом, находчивости.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: катание мяча перед собой по полу, броски вверх и ловля двумя руками, броски об пол и ловля после отскока, ведение мяча ногами перед собой; развитию глазомера, мышц рук, ловкости, внимания; воспитанию настойчивости.	Мячи, модули, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений:	Мячи, модули, канат,

		ходьба и бег всей группой за инструктором, развитию координации движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, воспитанию у детей интереса к игровой деятельности.	музыкальное сопровождение.
Октябрь	11-12	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с поворотом по сигналу инструктора, развитию координации движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии, воспитанию у детей силы воли.	Шнур, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Октябрь	13-14	Содействовать овладению детьми основными видами движений: прыжки с приземлением на полусогнутые ноги, энергичное отталкивание мяча при прокатывании друг другу, развитию ловкости и силы, воспитанию дружеских отношений в игре.	Обручи, мячи, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, перешагивание через медболы), развитию равновесия: лазанию по гимнастической лестнице, прыжкам с высоты 30см прыжкам в высоту до предмета; выносливости, умения сохранять равновесие, внимания; воспитанию доброжелательности и взаимовыручки.	Платочек, скамейка, канат, лестница, медболы, бубен, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	3-4	Содействовать закреплению детьми основных видов движений в быстром темпе: бег, ходьба между предметами, ползанию по скамейке на животе подтягиваясь руками, ходьбе по доске сохраняя равновесие, развитию силы рук, выносливости, смекалке, воспитанию силы воли, сдержанности.	Платочки, скамейка, доска, медболы, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх мяча среднего размера и ловля его двумя руками, броски мяча об пол и ловля двумя руками, броски мяча на	Платочек, мячи, модули, музыкальное сопровождение.

		дальность правой, левой рукой; развитию глазомера, мелких мышц рук, ловкости; воспитанию интереса к играм с мячом, дружбы.	
Ноябрь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ведение мяча ногами, броски мяча вдаль двумя руками, из-за головы развитию глазомера, внимательности, ловкости; воспитанию хитрости, смекалки.	Платочек, медболы, мяч, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба колонной по одному с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч, приземление на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами, развитию ловкости, смекалки, воспитанию решительности.	Мячи, обручи, маска, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	11-12	Содействовать развитию умения действовать по сигналу инструктора, координации движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, воспитанию силы воли.	Мячи, дуги, маска, музыкальное сопровождение.
Декабрь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: прыжки в длину с места, через верёвку боком, прыжки из обруча в обруч, лежащие на полу; развитию ловкости, гибкости, умению владеть своим телом, умению сохранять равновесие; воспитанию интереса к физкультуре, смелости, выдержки.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, дуги, мат, верёвка, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Декабрь	3-4	Содействовать закреплению умения выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развитию мышц рук, гибкости, чувства равновесия, воспитанию чувства коллективизма.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочек, модули, музыкальное сопровождение.
Декабрь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений:	Косички, бубен, мячи,

		броски мяча друг другу, пасовать мяч ногами друг другу; развитию глазомера, меткости, внимания, воспитанию умения дружно действовать в коллективе.	музыкальное сопровождение.
Декабрь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: катание мяча по полу перед собой, броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски об пол и ловли после отскока, отбивание мяча любой одной рукой, ведение мяча ногами перед собой по полу; развитию глазомера, ловкости, меткости, внимания, умения быстро реагировать на сигнал; воспитанию умения дружно действовать в коллективе.	Косички, бубен, мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, прокатывание мяча между предметами, умение группироваться при лазанье под дугой, развитию глазомера, быстроты реакции, воспитанию смелости и решительности.	Мячи, дуга, косички, музыкальное сопровождение.
Декабрь	11	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве, ползание на повышенной опоре и сохранение равновесия при ходьбе, воспитанию доброжелательных отношений со сверстниками в игре.	Косички, гимнастическая доска, скамейка, маска, музыкальное сопровождение.
Январь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: прыжки на двух ногах через предметы, бег змейкой между предметами; развитию выразительности движений, ловкости, равновесия; воспитанию настойчивости, выдержки, честности.	Гимнастическая скамейка, верёвка, модули, маски, музыкальное сопровождение.
Январь	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель, развитию глазомера, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию выдержки,	Мячи, обручи, музыкальное сопровождение.

		дружелюбия.	
Январь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча вдаль правой и левой рукой, броски мяча об пол и ловли двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, развитию ловкости, глазомера; воспитанию дружелюбия.	Мячи, музыкальное сопровождение.
Январь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: действовать по сигналу инструктора в ходьбе и беге вокруг предметов, развитию ловкости при катании мяча друг другу, упражнений в ползании, воспитанию интереса к подвижным играм.	Мячи, дуги, музыкальное сопровождение.
Январь	9	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ползанию под дугами, сохраняя равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки из обруча в обруч; развитию ловкости, умения сохранять равновесие; воспитанию взаимовыручки.	Мячи, гимнастическая доска, музыкальное сопровождение, обручи.
Февраль	1-2	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по рефренной дорожке), овладению основными видами движений: прыжки в длину с места на спортивном мате; прыжки с высоты, прыжки в высоту до предмета; развитию выразительности движений, ловкости; воспитанию настойчивости, выдержки, честности.	Гимнастические палки, маты, канат, скамейка, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки, музыкальное сопровождение.
Февраль	3-4	Содействовать закреплению детьми основных видов движений: умения выполнять основные виды движений в быстром темпе; развитию быстроты движений, внимания, ловкости, выносливости; воспитанию умения действовать в коллективе.	Гимнастические палки, маты, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки, музыкальное

			сопровождение.
Февраль	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх и ловля мяча двумя руками, броски мяча об пол, ловля его после отскока, ведение мяча ногами, катание мяча руками, присев; развитию мелких мышцы рук, внимания; воспитанию взаимовыручки.	Гимнастические палки, мячи, ленточки, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх и ловля мяча двумя руками, отбивание мяча двумя руками, правой и левой рукой; развитию внимания, ловкости, силы рук, глазомера; воспитанию находчивости, интереса к физкультуре и игре с мячом.	Гимнастические палки, мячи, модули ,ленточки, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба переменным шагом, броски мяча вверх и ловля его, катание мяча друг другу; развитию координации движений, ловкости и глазомера, воспитанию силы воли.	Гимнастические палки, шнур, мячи, музыкальное сопровождение.
Февраль	11-13	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с поворотом по сигналу инструктора, развитию координации движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии, воспитанию у детей умения соблюдать правила игры.	Шнур, модули , маска , музыкальное сопровождение.
Март	1-2	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке боком, ходьба по верёвке прямо), овладению основными видами движений: прыжки на двух ногах по ограниченной плоскости – доска, прыжки на двух ногах через предметы; пролезание боком в обруч, стоящий на полу; развитию выразительности движений, выносливости, силы; воспитанию силы воли, умения действовать в коллективе.	Платочки, доска, гимнастическая скамейка, маски, канат, модули, музыкальное сопровождение.

Март	3-4	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), овладению основными видами движений: прыжки в длину и в высоту, бег змейкой между предметами; развитию выносливости, быстроты движений, силы; чувства равновесия, воспитанию сдержанности, умения дружно играть.	Платочки, обручи, гимнастическая скамейка, дуги, модули, канат, музыкальное сопровождение.
Март	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх мяча и ловля двумя руками, броски мяча двумя руками об пол и ловля после его отскока, катание руками по полу перед собой; развитию ловкости рук, внимания, глазомера, умения действовать по сигналу воспитателя; воспитанию выдержки, способности к преодолению робости.	Платочки, ленточки, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Март	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча об пол и ловля его после отскока, двумя руками, отбиванию двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте, броски вдаль из-за головы, ведение мяча ногами; развитию мелких мышц рук, глазомера; воспитанию самостоятельности.	Платочки, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Март	9-10	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); овладению основными видами движений: прыжки в длину с места; прыжки через канат боком; развитию ловкости, выносливости; воспитанию смелости, настойчивости.	Косичка, модули, доска, мешочки, гимнастическая скамейка, канат, дуги, музыкальное сопровождение.
Март	11-13	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), овладению основными видами движений: прыжки в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат,	Гимнастическая скамья, обручи, канат, медболы.

		продвигаясь вперёд), бег змейкой между предметами; развитию выносливости, быстроты движений, силы; чувства равновесия, воспитанию сдержанности, умения дружно играть.	
Апрель	1-2	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); овладению основными видами движений: прыжки на двух ногах через предметы; прыжки в высоту с места (30см); развитию ловкости, выносливости; воспитанию смекалки, интереса к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросание мяча, катание его, пас ногами мяч друг другу; развитию глазомера, ловкости, внимания; воспитанию взаимовыручки, честности.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в баскетбольное кольцо, броски мяча вдаль, от груди; развитию ловкости, глазомера, меткости, внимания; воспитанию настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: прыжки в высоту с места, метание мешочков вдаль правой и левой рукой, прыжки боком через канат; развитию выносливости, глазомера, силы, меткости; воспитанию инициативы, дружелюбия.	Мешочки, бубен, канат, маски, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча об пол и ловли его после отскока, двумя руками, отбиванию двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте, броскам вдаль из-за головы, ведению мяча ногами; способствовать развитию мелких мышц рук, глазомера, стараться	Мячи, музыкальное сопровождение

		выполнять упражнения вместе с другими детьми; воспитанию самостоятельности.	
Апрель	11-12	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, катить мяч двумя руками перед собой; развитию ловкости, глазомера; воспитанию инициативы, дружелюбия.	Мячи.
Май	1-2	Содействовать развитию равновесия (ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); овладению детьми основными видами движений: прыгать в высоту, метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развитию ловкости, глазомера, выносливости; воспитанию выдержки.	Косичка, доска, мешочки, дуги, модуль, музыкальное сопровождение.
Май	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола; учить ведению мяча ногами; катить мяч руками по полу перед собой; развитию глазомера, меткости, координации движений; воспитанию взаимовыручки.	Мячи, модули, маски, канат, косички
Май	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель; развитию глазомера, меткости, ловкости; воспитанию взаимопонимания.	Косички, мешочки, обручи, маски
Май	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросок мяча об пол и ловли его после отскока, двумя руками, отбивание двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте,	Платочки, мячи, модули, музыкальное сопровождение.

		броскам вдаль из-за головы, ведению мяча ногами; развитию мелких мышц рук, глазомера; воспитанию самостоятельности.	
--	--	---	--

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе на 2022-2023 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба «по следам», ходьба из обруча в обруч, прыжки в высоту до предмета; развитию внимания, быстроты, ловкости; воспитанию интереса к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, следы, обручи, бубен, маски, мяч, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке через предметы, ходьба по верёвке прямо, ползание под дугами, прыжки в длину с места (20см) и на доску (15см); развитию двигательных навыков, ловкости, внимания; воспитанию силы воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, мат, дуга, обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх и ловля мяча двумя руками; броски мяча об пол и ловля двумя руками; ведение мяча ногами; развитию ловкости, внимания, мышц рук; воспитания интереса к играм с мячом.	Мячи, обручи, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх и ловля мяча двумя руками, ловля мяча после отскока от пола, развитию ловкости, глазомера, внимания, мышц	Мячи, обручи, маски, музыкальное сопровождение.

		рук; воспитанию решительности, настойчивости.	
Сентябрь	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, прокатывание мяча между предметами, умение группироваться при лазанье под дугой; развитию ловкости, внимания, мышцы ног; воспитанию интереса к подвижным играм.	Мячи, дуга, косички, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	11-12	Содействовать закреплению детьми умения выполнять основные виды движений: прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе; развитию мышц рук, гибкости, чувства равновесия, воспитанию чувства коллектива.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочек, модули, музыкальное сопровождение.
Октябрь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по верёвке боком, лазанье по лестнице – стремянке, развитию навыка прыжков через верёвку боком, ловкости, внимания, наблюдательности, выносливости; воспитанию силы воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, лестница, маски, мячи, музыкальное сопровождение.
Октябрь	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: медленному бегу и прыжкам; развитию внимания; формированию умения выполнять упражнения вместе с инструктором; воспитанию интереса к подвижным играм.	Мячи, канат, обручи, музыкальное сопровождение.
Октябрь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в баскетбольное кольцо любым способом, броски и ловля мяча от воспитателя; развитию глазомера, меткости, внимания, мелких мышц рук; воспитанию интереса к играм с мячом, находчивости.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, музыкальное сопровождение.

Октябрь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: катание мяча перед собой по полу, броски вверх и ловля двумя руками, броски об пол и ловля после отскока, ведение мяча ногами перед собой; развитию глазомера, мышц рук, ловкости, внимания; воспитанию настойчивости.	Мячи, модули, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег всей группой за инструктором, развитию координации движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, воспитанию у детей интереса к игровой деятельности.	Мячи, модули, канат, музыкальное сопровождение.
Октябрь	11-12	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с поворотом по сигналу инструктора, развитию координации движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии, воспитанию у детей силы воли.	Шнур, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Октябрь	13-14	Содействовать овладению детьми основными видами движений: прыжки с приземлением на полусогнутые ноги, энергичное отталкивание мяча при прокатывании друг другу, развитию ловкости и силы, воспитанию дружеских отношений в игре.	Обручи, мячи, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, перешагивание через медболы), развитию равновесия: лазанию по гимнастической лестнице, прыжкам с высоты 30см прыжкам в высоту до предмета; выносливости, умения сохранять равновесие, внимания; воспитанию доброжелательности и взаимовыручки.	Платочек, скамейка, канат, лестница, медболы, бубен, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	3-4	Содействовать закреплению детьми основных видов движений в	Платочки, скамейка, доска,

		быстром темпе: бег, ходьба между предметами, ползанию по скамейке на животе подтягиваясь руками , ходьбе по доске сохраняя равновесие, развитию силы рук , выносливости, смекалке, воспитанию силы воли, сдержанности.	медболы, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх мяча среднего размера и ловля его двумя руками, броски мяча об пол и ловля двумя руками, броски мяча на дальность правой, левой рукой; развитию глазомера, мелких мышц рук, ловкости; воспитанию интереса к играм с мячом, дружбы.	Платочек, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ведение мяча ногами, броски мяча вдаль двумя руками, из-за головы развитию глазомера, внимательности, ловкости; воспитанию смекалки.	Платочек, медболы, мяч, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба колонной по одному с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч, приземление на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами , развитию ловкости, смекалки, воспитанию решительности.	Мячи, обручи, маска, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	11-12	Содействовать развитию умения действовать по сигналу инструктора , координации движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, развитию ловкости, мышцы рук, воспитанию силы воли.	Мячи, дуги, маска, музыкальное сопровождение.
Декабрь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: прыжки в длину с места, через верёвку боком, прыжки из обруча в обруч, лежащие на полу; развитию ловкости, гибкости, умению владеть своим телом, умению сохранять равновесие; воспитанию	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, дуги, мат, верёвка, модули, маска, музыкальное

		интереса к физкультуре, смелости, выдержки.	сопровождение.
Декабрь	3-4	Содействовать закреплению умения выполнять основные виды движений в быстром темпе (прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе); развитию мышц рук, гибкости, чувства равновесия, воспитанию чувства коллективизма.	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочек, модули, музыкальное сопровождение.
Декабрь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча друг другу, пасовать мяч ногами друг другу; развитию глазомера, меткости, внимания, воспитанию умения дружно действовать в коллективе.	Косички, бубен, мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: катание мяча по полу перед собой, броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски об пол и ловли после отскока, отбивание мяча любой одной рукой, ведение мяча ногами перед собой по полу; развитию глазомера, ловкости, меткости, внимания, умения быстро реагировать на сигнал; воспитанию умения дружно действовать в коллективе.	Косички, бубен, мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, прокатывание мяча между предметами, умение группироваться при лазанье под дугой, развитию глазомера, быстроты реакции, воспитанию смелости и решительности.	Мячи, дуга, косички, музыкальное сопровождение.
Декабрь	11	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег враспынную, развитию ориентировки в пространстве, ползание на повышенной опоре и сохранение равновесия при ходьбе, воспитанию доброжелательных	Косички, гимнастическая доска, скамейка, маска, музыкальное сопровождение.

		отношений со сверстниками в игре.	
Январь	1-2	Содействовать овладению детьми основными видами движений: прыжки на двух ногах через предметы, бег змейкой между предметами; развитию выразительности движений, ловкости, равновесия; воспитанию настойчивости, выдержки, честности.	Гимнастическая скамейка, верёвка, модули, маски, музыкальное сопровождение.
Январь	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель, развитию глазомера, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию выдержки, дружелюбия.	Мячи, обручи, музыкальное сопровождение.
Январь	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча вдаль правой и левой рукой, броски мяча об пол и ловли двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, развитию ловкости, глазомера; воспитанию дружелюбия.	Мячи, музыкальное сопровождение.
Январь	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: действовать по сигналу инструктора в ходьбе и беге вокруг предметов, развитию ловкости при катании мяча друг другу, упражнений в ползании, воспитанию интереса к подвижным играм.	Мячи, дуги, музыкальное сопровождение.
Январь	9	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ползанию под дугами, сохраняя равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки из обруча в обруч; развитию ловкости, умения сохранять равновесие; воспитанию взаимовыручки.	Мячи, гимнастическая доска, музыкальное сопровождение, обручи.
Февраль	1-2	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба по рефренной дорожке), овладению основными видами движений: прыжки в длину с места на спортивном мате; прыжки с высоты, прыжки в высоту	Гимнастические палки, маты, канат, скамейка, кубики, гимнастическая скамейка, платочек,

		до предмета; развитию выразительности движений, ловкости; воспитанию настойчивости, выдержки, честности.	ленточки, музыкальное сопровождение.
Февраль	3-4	Содействовать закреплению детьми основных видов движений: умения выполнять основные виды движений в быстром темпе; развитию быстроты движений, внимания, ловкости, выносливости; воспитанию умения действовать в коллективе.	Гимнастические палки, маты, кубики, гимнастическая скамейка, платочек, ленточки, музыкальное сопровождение.
Февраль	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх и ловля мяча двумя руками, броски мяча об пол, ловля его после отскока, ведение мяча ногами, катание мяча руками, присев; развитию мелких мышц рук, ловкости, внимания; воспитанию взаимовыручки, дружеских отношений.	Гимнастические палки, мячи, ленточки, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх и ловля мяча двумя руками, отбивание мяча двумя руками, правой и левой рукой; развитию внимания, ловкости, силы рук, глазомера; воспитанию находчивости, интереса к физкультуре и игре с мячом.	Гимнастические палки, мячи, модули, ленточки, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба переменным шагом, броски мяча вверх и ловля его, катание мяча друг другу; развитию координации движений, ловкости и глазомера, воспитанию силы воли, умения действовать в коллективе.	Гимнастические палки, шнур, мячи, музыкальное сопровождение.
Февраль	11-13	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с поворотом по сигналу инструктора, развитию координации движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии, воспитанию у детей умения	Шнур, модули, маска, музыкальное сопровождение.

		соблюдать правила игры.	
Март	1-2	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке боком, ходьба по верёвке прямо), овладению основными видами движений: прыжки на двух ногах по ограниченной плоскости – доска, прыжки на двух ногах через предметы; пролезание боком в обруч, стоящий на полу; развитию выразительности движений, выносливости, силы; воспитанию силы воли, умения действовать в коллективе.	Платочки, доска, гимнастическая скамейка, маски, канат, модули, музыкальное сопровождение.
Март	3-4	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), овладению основными видами движений: прыжки в длину и в высоту, бег змейкой между предметами; развитию выносливости, быстроты движений, силы; чувства равновесия, воспитанию сдержанности, умения дружно играть.	Платочки, обручи, гимнастическая скамейка, дуги, модули, канат, музыкальное сопровождение.
Март	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх мяча и ловля двумя руками, броски мяча двумя руками об пол и ловля после его отскока, катание руками по полу перед собой; развитию ловкости рук, внимания, глазомера, умения действовать по сигналу воспитателя; воспитанию выдержки, способности к преодолению робости.	Платочки, ленточки, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Март	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча об пол и ловля его после отскока, двумя руками, отбиванию двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте, броски вдаль из-за головы, ведение мяча ногами; развитию мелких мышц рук, глазомера; воспитанию умения играть по правилам .	Платочки, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Март	9-10	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке через	Косичка, модули, доска,

		предметы, ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); овладению основными видами движений: прыжки в длину с места; прыжки через канат боком; развитию ловкости, выносливости; воспитанию смелости, настойчивости.	мешочки, гимнастическая скамейка, канат, дуги, музыкальное сопровождение.
Март	11-13	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), овладению основными видами движений: прыжки в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), бег змейкой между предметами; развитию выносливости, быстроты движений, силы; чувства равновесия, воспитанию сдержанности, умения дружно играть.	Гимнастическая скамья, обручи, канат, медболы.
Апрель	1-2	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); овладению основными видами движений: прыжки на двух ногах через предметы; прыжки в высоту с места (30см); развитию ловкости, выносливости; воспитанию смекалки, интереса к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросание мяча, катание его, пас ногами мяч друг другу; развитию глазомера, ловкости, внимания; воспитанию взаимовыручки, честности.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в баскетбольное кольцо, броски мяча вдаль, от груди; развитию ловкости, глазомера, меткости, внимания; воспитанию настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений:	Мешочки, бубен, канат,

		прыжки в высоту с места, метание мешочков вдаль правой и левой рукой, прыжки боком через канат; развитию выносливости, глазомера, силы, меткости; воспитанию инициативы, дружелюбия.	маски, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	9-10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча об пол и ловли его после отскока, двумя руками, отбиванию двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте, броскам вдаль из-за головы, ведению мяча ногами; способствовать развитию мелких мышц рук, глазомера, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми; воспитанию самостоятельности.	Мячи, музыкальное сопровождение
Апрель	11-12	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросать мяч вдаль правой и левой рукой, бросать мяч об пол и ловить двумя руками во время ходьбы друг за другом по залу, катить мяч двумя руками перед собой; развитию ловкости, глазомера; воспитанию инициативы, дружелюбия.	Мячи.
Май	1-2	Содействовать развитию равновесия (ходьба по доске прямой, ползание на четвереньках под дугами); овладению детьми основными видами движений: прыгать в высоту, метание мешочков вдаль правой и левой рукой; развитию ловкости, глазомера, выносливости; воспитанию выдержки, умения играть по правилам.	Косичка, доска, мешочки, дуги, модуль, музыкальное сопровождение.
Май	3-4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать и ловить мяч двумя руками после его отскока от пола; учить ведению мяча ногами; катить мяч руками по полу перед собой; развитию глазомера, меткости, координации движений; воспитанию	Мячи, модули, маски, канат, косички

		взаимовыручки.	
Май	5-6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросать мешочки в горизонтальную и вертикальную цель; развитию глазомера, меткости, ловкости; воспитанию взаимопонимания, дружеских отношений.	Косички, мешочки, обручи, маски
Май	7-8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросок мяча об пол и ловли его после отскока, двумя руками, отбивание двумя руками, правой, левой рукой, стоя на месте, броскам вдаль из-за головы, ведению мяча ногами; развитию мелких мышц рук, глазомера; воспитанию самостоятельности.	Платочки, мячи, модули, музыкальное сопровождение.

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе на 2022-2023 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1-2	Содействовать овладению основными видами движений: катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развитию ловкости, наблюдательности, внимания, глазомера; воспитанию силы воли.	Обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	3 (на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: бег колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развитию точности движений при переброске мяча, воспитанию дружелюбия.	Мячи, бубен.

Сентябрь	4-5	Содействовать овладению основными видами движений ходьбе по канату, по гимнастической скамейке, прыжкам в длину; развитию координации, ориентации в пространстве, выносливости, воспитанию дружеских отношений.	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки, 4 модуля, маски, канат, маты, платочек, мячики, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	6(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: равномерный бег и бег с ускорением, в прокатывании обручей, развитию ловкости и глазомера, точности движения; воспитанию игрового взаимодействия друг с другом .	Обручи, мешочки, бубен.
Сентябрь	7-8	Содействовать овладению основными видами движений: катить мяч пальцами рук по полу ; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; вести мяч ногами ; развитию ловкости, мышц рук, мелкой моторики, внимания; воспитанию решительности.	Мячи по количеству детей, бубен, модули ,музыкальное сопровождение.
Сентябрь	9(на воздух)	Содействовать овладению умению ходить и бегать с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжкам на месте , повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы; развитию быстроты и ловкости; воспитанию интереса к физкультуре.	Бубен , медболы , маски.
Сентябрь	10-11	Содействовать овладению основными видами движений: броскам и ловле мяча двумя руками , в горизонтальную цель , развитию ловкости , глазомера , внимания ; воспитанию взаимовыручки.	Мячи по количеству детей, маты ,музыкальное сопровождение.

Сентябрь	12 (на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке ; развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию справедливости.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, бубен.
Октябрь	1(на воздухе)	Содействовать закреплению навыков ходьбы и бега между предметами, сохранения равновесия на повышенной опоре и прыжках, развитию ловкости в упражнениях с мячом, воспитанию дружеских отношений со сверстниками.	Бубен, маски
Октябрь	2-3	Содействовать овладению основными видами движений: перебрасывать мяч через волейбольную сетку; развитию ловкости, наблюдательности, мелкой моторики, внимания, глазомера; воспитанию силы воли, настойчивости.	Мячи, сетка, модули, бубен, султанчики ,маски ,музыкальное сопровождение.
Октябрь	4 (на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: прыжки в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его, развитию ловкости , внимания; воспитанию в детях выносливости.	Мячи по количеству детей, бубен.
Октябрь	5-6	Содействовать закреплению навыков равновесия (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприсяде , ползание под дугами, пролезание в обруч боком); овладению основными видами движений: прыжки боком через верёвку, лежащую на полу; прыжки в высоту с места ; развитию выносливости, ловкости, быстроты движений; воспитанию настойчивости .	Гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, канат, бревно, дуги, маски, султанчики ,музыкальное сопровождение.
Октябрь	7(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места; развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, бубен.

		мышц рук; воспитанию справедливости.	
Октябрь	8-9	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба и бег); овладению основными видами движений: прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; ползать на животе и спине под палкой; развитию координации движений, мелких мышц рук; воспитанию сообразительности, смекалки, выносливости.	Модули, палка, султанчики, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	10(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: бег с преодолением препятствий, развитию ловкости в упражнениях с мячом, повторить задание в прыжках, воспитанию взаимовыручки.	Мяч, бубен, маски.
Октябрь	11-12	Содействовать овладению основными видами движений: лазить по гимнастической стенке одноимённым шагом, не пропуская реек; метать на дальность левой и правой рукой способом из-за головы, развитию внимания, ловкости, глазомера, воспитанию дружеских отношений.	Гимнастическая стенка, мячи, султанчики, музыкальное сопровождение.
Октябрь	13 (на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: бросок мешочков правой, левой рукой с места, в горизонтальную цель; развитию глазомера, ловкости, внимания, мышц рук; воспитанию силы воли.	Мешочки, обручи, бубен, маски.
Ноябрь	1	Содействовать овладению основными видами движений: ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату), овладению основными видами движений: прыгать в высоту с места, через мягкие бревна боком, развитию выносливости, ловкости, быстроты движений; воспитанию настойчивости.	Гимнастическая скамейка, доска, гимнастические палки, маски, бубен, канат, модули, музыкальное сопровождение.

Ноябрь	2(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: прыжкам через шнур, не задевая его; броскам (снизу и от груди) и ловле мяча, развитию ловкости, воспитанию выносливости.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.
Ноябрь	3-4	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе, овладению основными видами движений: кувыркам вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развитию выносливости, ловкости, быстроты движений; воспитанию умения сдерживать себя.	Модули, доска, гимнастическая скамейка, мат, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	5(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений : прыжкам с приземлением на полусогнутые колени, развитию точности броска, воспитанию смекалки.	Мячи, бубен.
Ноябрь	6-7	Содействовать овладению основными видами движений: броскам среднего мяч об пол (бросать одной рукой, поймать двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель); развитию ловкости, глазомера, внимания; воспитанию интереса к физической культуре.	Мячи ,гимнастические палки, бубен, маски , музыкальное сопровождение.
Ноябрь	8(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений : ходьбе с изменением направления движения, бросании мяча друг другу, развитию мышц рук, воспитанию находчивости.	Мячи, бубен.
Ноябрь	9-10	Содействовать овладению основными видами движений: броскам среднего мяча об стену одной рукой, ловить двумя руками; броскам в горизонтальную цель; развитию ловкости, глазомера, внимания; воспитанию смелости, выдержки, умению дружно играть.	Мячи ,гимнастические палки ,бубен, маски ,музыкальное сопровождение.
Ноябрь	11(на	Содействовать закреплению основных видов движений:	Мешочки, обруч, маски,

	воздухе)	ходьбу с выполнением задания, метания мешочков в горизонтальную цель; развитию мышц рук, воспитанию командного духа.	бубен.
Ноябрь	12	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); овладению основными видами движений: прыжкам на двух ногах через предметы; развитию выносливости, ловкости, выразительности движений; воспитанию смелости, настойчивости.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	1	Содействовать развитию равновесия (ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развитию чувства равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; воспитанию детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек, мешочки, стульчики, обручи, скамейка, музыкальное сопровождение.
Декабрь	2(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба, бег), овладению основными видами движений: прыжкам в высоту с места через палку, лежащую на кубах; развитию быстроты движений, ориентировки в пространстве; воспитанию смелости, выдержки и внимания.	Бубен, палка, кубы.
Декабрь	3-4	Содействовать овладению основными видами движений: прыжкам через гимнастические палки, не смещая их, упражнению в подбрасывание и ловле мяча, способствовать развитию ловкости, мышц рук; воспитанию интереса к играм.	Гимнастические палки, стульчики, мячи, музыкальное сопровождение.

Декабрь	5(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: перепрыгивание через гимнастические палки, бег с остановкой, перешагивание через медболы метанию мешочков в горизонтальную , вертикальную цели; развитию ловкости и внимания; воспитанию дружно действовать в коллективе.	Гимнастические палки,мешочки,медболы , бубен, маска.
Декабрь	6-7	Содействовать овладению основными видами движений: броскам мяча друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом); развитию глазомера, координации движений и ловкости, воспитанию дружно играть.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.
Декабрь	8(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба, бег), овладению основными видами движений: прыжкам в высоту с места через палку, лежащую на кубах, метанию мешочков правой и левой рукой, развитию быстроты движений, ориентировки в пространстве; воспитанию смелости, выдержки и внимания.	Бубен, гимнастическая палка,кубы,мешочки.
Декабрь	9-10	Содействовать овладению основными видами движений: броскам и ловли мяча не теряя его при ходьбе, развитию ловкости, внимания ,воспитанию взаимовыручки.	Мячи по количеству детей, стульчики,маты ,музыкальное сопровождение.
Январь	1-2	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); овладению основными видами движений: прыжкам на двух ногах через	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи, музыкальное сопровождение.

		предметы; способствовать развитию выносливости, ловкости, выразительности движений; воспитанию смелости, настойчивости.	
Январь	3(на воздухе)	Содействовать повторению ходьбы и бега с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте , повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы; развитию быстроты и ловкости; воспитанию интерес к физкультуре.	Бубен, обручи, маска.
Январь	4-5	Содействовать овладению основными видами движений: броскам мяча одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; способствовать развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию находчивости, дружелюбия, честности.	Мячи, обручи, модули, музыкальное сопровождение.
Январь	6(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: метание мешочков, в вертикальную и горизонтальную цель,упражнять в сбивание кегли ; развитию глазомера, ловкости, координации движений; воспитанию выдержки, дружелюбия.	Мешочки, кегли , бубен.
	7-8	Содействовать овладению основными видами движений: прыжкам через скакалку, прыжкам в высоту через модули, метанием мешочков вдаль правой и левой рукой; развитию выносливости, глазомера, ловкости, силы мышц ног и рук; воспитанию находчивости, уважения друг к другу.	Гимнастические палки, модули разной высоты, мешочки, маски, музыкальное сопровождение.
	9(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развитию	Ббубен , маски.

		ловкости , координации движений, воспитанию дружеских отношений.	
Февраль	1-2	Содействовать овладению основными видами движений: прыжкам (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге через обручи), развитию равновесия (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развитию умения сохранять равновесия, ловкости, выносливости; воспитанию находчивости , умение дружно играть.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, канат, обручи, мягкие мячи, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	3(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба спиной вперед, бег в разных направлениях, прыжки через предметы) развитию быстроты движений, ловкости, умение быстро реагировать на сигнал, воспитанию дружеских отношений.	Обручи, бубен, мячи.
Февраль	4-5	Содействовать овладению основными видами движений: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, развитию ловкости рук, внимания, ловкости; воспитанию смелости, смекалки.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Февраль	6(на воздухе)	Совершенствовать умение прыгать в высоту через предметы разной высоты, бросать мешочки в горизонтальную цель, способствовать развитию ловкости, внимания, координацию движений; воспитанию командного духа, смелости.	Мешочки ,обручи , модули разной высоты, бубен.
Февраль	7-8	Содействовать развитию равновесия (бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком, ходьба по «следам»); овладению основными видами движений: прыжкам по	Гимнастические палки, маты, канат, доска, гимнастическая скамейка, мешочки,

		скамейке через предметы (прыжки в длину, с разбега); развитию координации, ловкости, умению быстро реагировать на сигнал; воспитанию наблюдательности, смелости.	музыкальное сопровождение.
Февраль	9(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: (бег в разном темпе, ходьбе с различным положением рук, сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации,); способствовать развитию ловкости ,воспитанию дружно играть в коллективе.	Бубен , маски.
Февраль	10-13	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков и ведения мяча; способствовать развитию ловкости, выносливости, силы мышц рук; воспитанию силы воли, смекалки.	Гимнастические палки, мячи, баскетбольное кольцо, ,музыкальное сопровождение.
Март	1	Содействовать овладению основными видами движений: прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком, способствовать развитию выносливости, умения сохранять равновесие, смекалки; воспитанию умения дружно играть, смелости.	Платочки, стойки, канат, верёвка, обручи, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Март	2(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: бег с преодолением препятствий, развитию ловкости в упражнениях с мячом(подбрасывание и ловля ,передача мяча из рук в руки) повторить задание в прыжках, воспитанию взаимовыручки.	Мяч, бубен, маски.
Март	3-4	Содействовать овладению основными видами движений: метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развитию глазомера, внимания,	Мешочки, обруч, платочки, модули, музыкальное сопровождение.

		меткости, ловкости рук; воспитанию уважение друг к другу, ловкости.	
Март	5 (на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию справедливости.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, бубен.
Март	6-7	Содействовать овладению основными видами движений: броскам мяча в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке; способствовать развитию выносливости, ловкости, быстроты, глазомера; воспитанию силы воли, находчивости.	Мячи, платочки, баскетбольное кольцо, кегли, флажки, маска, музыкальное сопровождение.
Март	8(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба, бег), овладению основными видами движений: прыжкам в высоту с места через палку, лежащую на кубах; развитию быстроты движений, ориентировки в пространстве; воспитанию смелости, выдержки и внимания.	Бубен, палка, кубы, маска .
Март	9-10	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок от стены, поймать после отскока об пол), овладению основными видами движений: броскам мяча из-за головы на дальность, развитию глазомера, ловкости, быстроты движений; воспитанию настойчивости, наблюдательности.	Мячи, платочки, флажки, маска, музыкальное сопровождение.
Март	11(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: ходьбу с выполнением задания, метании мешочков в горизонтальную цель; развитию мышц рук, воспитанию	Мешочки, маски, бубен.

		командного духа.	
Март	12-13	Содействовать овладению основными видами движений: броскам и ловле мяча не теряя его при ходьбе подбрасывать и ловить мяч несколько раз подряд ,развитию ловкости , внимания, воспитанию интереса к физкультуре.	Мячи по количеству детей, музыкальное сопровождение.
Апрель	1(на воздухе)	Содействовать повторению ходьбы и бега с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте , повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы; развитию быстроты и ловкости; воспитанию интерес к физкультуре.	Бубен, обручи, маска.
Апрель	2-3	Содействовать закреплению основных видов движений: метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развитию глазомера, внимания, меткости; воспитанию смелости и настойчивости.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.
Апрель	4(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков мяча парами: снизу, от груди, передаче мяча друг другу ногами (пасы); развитию внимания, умения выполнять упражнения в парах, ловкости; воспитанию взаимовыручки, дружелюбия.	Мячи, модули, бубен.
Апрель	5-6	Содействовать закреплению основных видов движений: метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в вертикальную цель одной рукой правой и левой ;развитию глазомера, внимания, меткости; воспитанию выдержки и честности.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.
Апрель	7(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: подбрасывание и ловле мяча, умении самостоятельно	Мячи, бубен.

		принимать исходное положение и бросков на дальность, развитию мышц рук, воспитанию силы воли.	
Апрель	8-9	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока; передаче мяча друг другу ногами (пасы); способствовать развитию внимания, умения выполнять упражнения в парах, ловкости; воспитанию взаимовыручки, дружелюбия.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	10(на воздухе)	Совершенствовать перебрасывание мяча через верёвку, развитию ловкости, внимания, координации движений; воспитанию командного духа, смелости.	Мячи, бубен, веревка.
Апрель	11-12	Содействовать овладению основными видами движений: броскам мешочков в горизонтальную и вертикальную цель; развитию глазомера, меткости, ловкости; воспитанию взаимопонимания.	Косички, мешочки, обручи, маски, музыкальное сопровождение.
Апрель	13 (на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места; развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию справедливости.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, бубен.
Май	1-2	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков и ведения мяча; развитию ловкости, выносливости, мышц рук и ног, наблюдательности; воспитанию уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Гимнастические палки, мячи, камешек, музыкальное сопровождение.
	3(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: ходьбу с выполнением задания, метании мешочков в горизонтальную цель , развитию мышц рук, воспитанию командного духа.	Мешочки, маски, бубен.

Мая	4-5	Содействовать овладению основными видами движений: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучению ведению мяча правой и левой рукой прямо, боком, бегом; подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, развитию ловкости рук, внимания, ловкости; воспитанию смелости, смекалки.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Май	6(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: бег с преодолением препятствий развитию ловкости в упражнениях с мячом , повторить задание в прыжках, воспитанию взаимовыручки.	Мяч, бубен, маски.
Май	7-8	Содействовать закреплению основных видов движений: метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развитию глазомера, внимания, меткости; воспитанию смелости и настойчивости.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.

Перспективно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе на 2022-2023 учебный год.

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование
Сентябрь	1-2	Содействовать овладению основными видами движений: катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развитию ловкости, наблюдательности, внимания, глазомера; воспитанию силы воли.	Обручи, бубен, маски , музыкальное сопровождение.
Сентябрь	3 (на	Содействовать овладению основными видами движений:	Мячи, бубен.

ь	воздухе)	бег колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развитию точности движений при переброске мяча, воспитанию дружелюбия.	
Сентябрь	4-5	Содействовать овладению основными видами движений ходьбе по канату, по гимнастической скамейке, прыжкам в длину; развитию координации, ориентации в пространстве, выносливости, воспитанию дружеских отношений.	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки, 4 модуля, маски, канат, маты, платочек, мячики, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	6(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: равномерный бег и бег с ускорением, в прокатывании обручей, развитию ловкости и глазомера, точности движения; воспитанию игрового взаимодействия друг с другом .	Обручи, мешочки, бубен.
Сентябрь	7-8	Содействовать овладению основными видами движений: катить мяч пальцами рук по полу ; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; вести мяч ногами ; развитию ловкости, мышц рук, мелкой моторики, внимания; воспитанию решительности.	Мячи по количеству детей, бубен, модули , музыкальное сопровождение.
Сентябрь	9(на воздух)	Содействовать овладению умению ходить и бегать с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжкам на месте , повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы; развитию быстроты и ловкости; воспитанию интереса к физкультуре.	Бубен , медболы , маски.
Сентябрь	10-11	Содействовать овладению основными видами движений:	Мячи по количеству детей,

ь		броскам и ловле мяча двумя руками , в горизонтальную цель , развитию ловкости , глазомера , внимания ; воспитанию взаимовыручки.	маты ,музыкальное сопровождение.
Сентябрь	12 (на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке и с ведением мяча; развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию справедливости.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, бубен.
Октябрь	1(на воздухе)	Содействовать закреплению навыков ходьбы и бега между предметами, сохранения равновесия на повышенной опоре и прыжках, развитию ловкости в упражнениях с мячом, воспитанию дружеских отношений со сверстниками.	Бубен, маски
Октябрь	2-3	Содействовать овладению основными видами движений: перебрасывать мяч через волейбольную сетку; развитию ловкости, наблюдательности, мелкой моторики, внимания, глазомера; воспитанию силы воли, настойчивости.	Мячи, сетка, модули, бубен, султанчики ,маски ,музыкальное сопровождение.
Октябрь	4 (на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: прыжки в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его, развитию ловкости , внимания; воспитанию в детях выносливости.	Мячи по количеству детей, бубен.
Октябрь	5-6	Содействовать закреплению навыков равновесия (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприсяде , ползание под дугами, пролезание в обруч боком); овладению основными видами движений: прыжки боком через верёвку, лежащую на полу; прыжки в высоту с места ;	Гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, канат, бревно, дуги, маски, султанчики ,музыкальное сопровождение.

		развитию выносливости, ловкости, быстроты движений; воспитанию настойчивости .	
Октябрь	7(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места; развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию справедливости.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, бубен.
Октябрь	8-9	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба и бег). Содействовать овладению основными видами движений: прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; ползать на животе и спине под палкой; развитию координации движений, мелких мышц рук; воспитанию сообразительности, смекалки , выносливости .	Модули, палка, султанчики, маски , музыкальное сопровождение.
Октябрь	10(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: бег с преодолением препятствий , развитию ловкости в упражнениях с мячом , повторить задание в прыжках, воспитанию взаимовыручки.	Мяч, бубен, маски.
Октябрь	11-12	Содействовать овладению основными видами движений: лазить по гимнастической стенке одноимённым шагом, не пропуская реек ; метать на дальность левой и правой рукой способом из-за головы, развитию внимания , ловкости , глазомера , воспитанию дружеских отношений .	Гимнастическая стенка,мячи ,султанчики, музыкальное сопровождение.
Октябрь	13 (на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: бросок мешочков правой , левой рукой с места, в горизонтальную цель; развитию глазомера, ловкости, внимания, мышц рук; воспитанию силы воли.	Мешочки , обручи, бубен , маски.
Ноябрь	1	Содействовать овладению основными видами движений:	Гимнастическая скамейка,

		ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату), овладению основными видами движений: прыгать в высоту с места, через мягкие бревна боком, развитию выносливости, ловкости, быстроты движений; воспитанию настойчивости.	доска, гимнастические палки, маски, бубен, канат, модули, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	2(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: прыжкам через шнур, не задевая его; броскам (снизу и от груди) и ловле мяча, развитию ловкости, воспитанию выносливости.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.
Ноябрь	3-4	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе, овладению основными видами движений: кувыркам вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развитию выносливости, ловкости, быстроты движений; воспитанию умения сдерживать себя.	Модули, доска, гимнастическая скамейка, мат, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	5(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений : прыжкам с приземлением на полусогнутые колени, развитию точности броска, воспитанию смекалки.	Мячи, бубен.
Ноябрь	6-7	Содействовать овладению основными видами движений: броскам среднего мяча об пол (бросать одной рукой, поймать двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель); развитию ловкости, глазомера, внимания; воспитанию интереса к физической культуре.	Мячи , гимнастические палки, бубен, маски , музыкальное сопровождение.
Ноябрь	8(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений : ходьбе с изменением направления движения, бросании мяча друг другу, развитию мышц рук, воспитанию находчивости.	Мячи, бубен.
Ноябрь	9-10	Содействовать овладению основными видами движений:	Мячи , гимнастические палки

		броскам среднего мяча об стену одной рукой, ловить двумя руками; броскам в горизонтальную цель; развитию ловкости, глазомера, внимания; воспитанию смелости, выдержки, умению дружно играть.	,бубен, маски ,музыкальное сопровождение.
Ноябрь	11(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: ходьбу с выполнением задания, метании мешочков в горизонтальную цель; развитию мышц рук, воспитанию командного духа.	Мешочки, обруч, маски, бубен.
Ноябрь	12	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); овладению основными видами движений: прыжкам на двух ногах через предметы; развитию выносливости, ловкости, выразительности движений; воспитанию смелости, настойчивости.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи,музыкальное сопровождение.
Декабрь	1	Содействовать развитию равновесия (ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развитию чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; воспитанию детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек, мешочки, стульчики, обручи, скамейка, музыкальное сопровождение.
Декабрь	2(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба, бег), овладению основными видами движений: прыжкам в высоту с места через палку, лежащую на кубах; развитию быстроты движений, ориентировки в	Бубен, палка, кубы.

		пространстве; воспитанию смелости, выдержки и внимания.	
Декабрь	3-4	Содействовать овладению основными видами движений: прыжкам через гимнастические палки, не смещая их, упражнению в подбрасывание и ловле мяча, способствовать развитию ловкости, мышц рук; воспитанию интереса к играм.	Гимнастические палки, струльчики, мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	5(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: перепрыгивание через гимнастические палки, бег с остановкой, перешагивание через медболы метанию мешочков в горизонтальную, вертикальную цели; развитию ловкости и внимания; воспитанию дружно действовать в коллективе.	Гимнастические палки, мешочки, медболы, бубен, маска.
Декабрь	6-7	Содействовать овладению основными видами движений: броскам мяча друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом); развитию глазомера, координации движений и ловкости, воспитанию дружно играть.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.
Декабрь	8(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба, бег), прыжкам в высоту с места через палку, лежащую на кубах, метанию мешочков правой и левой рукой, развитию быстроты движений, ориентировки в пространстве; воспитанию смелости, выдержки и внимания.	Бубен, гимнастическая палка, кубы, мешочки.
Декабрь	9-10	Содействовать овладению основными видами движений: броскам и ловли мяча не теряя его при ходьбе, развитию ловкости, внимания, воспитанию взаимовыручки.	Мячи по количеству детей, стульчики, маты, музыкальное сопровождение.

Январь	1-2	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); овладению основными видами движений: прыжкам на двух ногах через предметы; способствовать развитию выносливости, ловкости, выразительности движений; воспитанию смелости, настойчивости.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи, музыкальное сопровождение.
Январь	3(на воздух)	Содействовать повторению ходьбы и бега с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте , повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы; развитию быстроты и ловкости; воспитанию интерес к физкультуре.	Бубен, обручи, маска.
Январь	4-5	Содействовать овладению основными видами движений: броскам мяча одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; способствовать развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию находчивости, дружелюбия, честности.	Мячи, обручи, модули, музыкальное сопровождение.
Январь	6(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: метание мешочков, в вертикальную и горизонтальную цель, упражнять в сбивание кегли ; развитию глазомера, ловкости, координации движений; воспитанию выдержки, дружелюбия.	Мешочки, кегли , бубен.
	7-8	Содействовать овладению основными видами движений: прыжкам через скакалку, прыжкам в высоту через модули, метанием мешочков вдаль правой и левой рукой; развитию выносливости, глазомера, ловкости, силы мышц ног и рук; воспитанию находчивости, уважения друг к другу.	Гимнастические палки, модули разной высоты, мешочки, маски, музыкальное сопровождение.

	9(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развитию ловкости , координации движений, воспитанию дружеских отношений.	Ббубен , маски.
Февраль	1-2	Содействовать овладению основными видами движений: прыжкам (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге через обручи), развитию равновесия (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развитию умения сохранять равновесия, ловкости, выносливости; воспитанию находчивости , умение дружно играть.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, канат, обручи, мягкие мячи, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	3(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба спиной вперед, бег в разных направлениях, прыжки через предметы) развитию быстроты движений, ловкости, умение быстро реагировать на сигнал, воспитанию дружеских отношений.	Обручи, бубен, мячи.
Февраль	4-5	Содействовать овладению основными видами движений: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, развитию ловкости рук, внимания, ловкости; воспитанию смелости, смекалки.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Февраль	6(на воздухе)	Совершенствовать умению прыгать в высоту через предметы разной высоты, бросать мешочки в горизонтальную цель, способствовать развитию ловкости, внимания, координацию	Мешочки ,обручи , модули разной высоты, бубен.

		движений; воспитанию командного духа, смелости.	
Февраль	7-8	Содействовать развитию равновесия (бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком, ходьба по «следам»); овладению основными видами движений: прыжкам по скамейке через предметы (прыжки в длину, с разбега); развитию координации, ловкости, умению быстро реагировать на сигнал; воспитанию наблюдательности, смелости.	Гимнастические палки, маты, канат, доска, гимнастическая скамейка, мешочки, музыкальное сопровождение.
Февраль	9(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: (бег в разном темпе, ходьбе с различным положением рук, сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации,); способствовать развитию ловкости ,воспитанию дружно играть в коллективе.	Бубен , маски.
Февраль	10-13	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков и ведения мяча; способствовать развитию ловкости, выносливости, силы мышц рук; воспитанию силы воли, смекалки.	Гимнастические палки, мячи, баскетбольное кольцо, ,музыкальное сопровождение.
Март	1	Содействовать овладению основными видами движений: прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком, способствовать развитию выносливости, умения сохранять равновесие, смекалки; воспитанию умения дружно играть, смелости.	Платочки, стойки, канат, верёвка, обручи, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Март	2(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: бег с преодолением препятствий, развитию ловкости в упражнениях с мячом(подбрасывание и ловля ,передача мяча	Мяч, бубен, маски.

		из рук в руки) повторить задание в прыжках, воспитанию взаимовыручки.	
Март	3-4	Содействовать овладению основными видами движений: метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развитию глазомера, внимания, меткости, ловкости рук; воспитанию уважение друг к другу, ловкости.	Мешочки, обруч, платочки, модули, музыкальное сопровождение.
Март	5 (на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке и с ведением мяча, развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию справедливости.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, бубен.
Март	6-7	Содействовать овладению основными видами движений: броскам мяча в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке; способствовать развитию выносливости, ловкости, быстроты, глазомера; воспитанию силы воли, находчивости.	Мячи, платочки, баскетбольное кольцо, кегли, флажки, маска, музыкальное сопровождение.
Март	8(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений в быстром темпе (ходьба, бег), овладению основными видами движений: прыжкам в высоту с места через палку, лежащую на кубах; развитию быстроты движений, ориентировки в пространстве; воспитанию смелости, выдержки и внимания.	Бубен, палка, кубы, маска .
Март	9-10	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок от стены, поймать после отскока об пол), овладению основными видами движений: броскам мяча из-за головы на дальность, развитию глазомера, ловкости, быстроты движений;	Мячи, платочки, флажки, маска, музыкальное сопровождение.

		воспитанию настойчивости, наблюдательности.	
Март	11(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: ходьбу с выполнением задания, метании мешочков в горизонтальную цель; развитию мышц рук, воспитанию командного духа.	Мешочки, маски, бубен.
Март	12-13	Содействовать овладению основными видами движений: броскам и ловле мяча не теряя его при ходьбе подбрасывать и ловить мяч несколько раз подряд ,развитию ловкости , внимания, воспитанию интереса к физкультуре.	Мячи по количеству детей, музыкальное сопровождение.
Апрель	1(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: ходьбу с выполнением задания, метании мешочков в горизонтальную цель; развитию мышц рук, воспитанию командного духа.	Мешочки, маски, бубен.
Апрель	2-3	Содействовать закреплению основных видов движений: метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развитию глазомера, внимания, меткости; воспитанию смелости и настойчивости.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.
Апрель	4(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков мяча парами: снизу, от груди, передаче мяча друг другу ногами (пасы); развитию внимания, умения выполнять упражнения в парах, ловкости; воспитанию взаимовыручки, дружелюбия.	Мячи, модули, бубен.
Апрель	5-6	Содействовать закреплению основных видов движений: метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в вертикальную цель одной рукой правой и левой ;развитию	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.

		глазомера, внимания, меткости; воспитанию выдержки и честности.	
Апрель	7(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: подбрасывание и ловле мяча, умения самостоятельно принимать исходное положение и бросков на дальность, развитию мышц рук, воспитанию силы воли.	Мячи, бубен.
Апрель	8-9	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков мяча парами: снизу, от груди, об пол – поймать после отскока; передаче мяча друг другу ногами (пасы); способствовать развитию внимания, умения выполнять упражнения в парах, ловкости; воспитанию взаимовыручки, дружелюбия.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	10(на воздухе)	Совершенствовать перебрасывание мяча через верёвку, развитию ловкости, внимания, координации движений; воспитанию командного духа, смелости.	Мячи, бубен, веревка.
Апрель	11-12	Содействовать овладению основными видами движений: броскам мешочков в горизонтальную и вертикальную цель; развитию глазомера, меткости, ловкости; воспитанию взаимопонимания.	Косички, мешочки, обручи, маски, музыкальное сопровождение.
Апрель	13 (на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места; развитию глазомера, меткости, ловкости, мелких мышц рук; воспитанию справедливости.	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, бубен.
Май	1-2	Содействовать закреплению основных видов движений: бросков и ведения мяча; развитию ловкости, выносливости, мышц рук и ног, наблюдательности; воспитанию уважение друг к другу, умение выполнять упражнения в коллективе.	Гимнастические палки, мячи, камешек, музыкальное сопровождение.

	3(на воздухе)	Содействовать закреплению основных видов движений: ходьбу с выполнением задания, метании мешочков в горизонтальную цель , развитию мышц рук, воспитанию командного духа.	Мешочки, маски, бубен.
Мая	4-5	Содействовать овладению основными видами движений: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучению ведению мяча правой и левой рукой прямо, боком, бегом; подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, развитию ловкости рук, внимания, ловкости; воспитанию смелости, смекалки.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.
Май	6(на воздухе)	Содействовать овладению основными видами движений: бег с преодолением препятствий развитию ловкости в упражнениях с мячом , повторить задание в прыжках, воспитанию взаимовыручки.	Мяч, бубен, маски.
Май	7-8	Содействовать закреплению основных видов движений: метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развитию глазомера, внимания, меткости; воспитанию смелости и настойчивости.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.

Перспективный план на 2024-2025 уч.год

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки здорового образа жизни.

Задачи для работы с детьми:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Развитие у воспитанников двигательных навыков; формирование культуры движений; повышение двигательной активности.
3. Формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни.

Задачи для работы с педагогами:

1. Развитие профессиональных способностей педагогов в образовательном процессе направленных на формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни, путём совместного проведения интегрированных занятиях, спортивных мероприятий и досугов.

Задачи для работы с семьей:

1. Взаимодействие ДООУ и семьи по формированию осознанного отношения к своему здоровью у детей и активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка.

Прогнозируемый результат работы с педагогами:

1. Интеграция образовательных областей по задачам физкультурно-оздоровительной работы.
2. Применение в практической деятельности инновационных технологий.
3. Профессиональный рост педагогов, развитие их творческих способностей.

Прогнозируемый результат работы с детьми:

1. Соответствие двигательной активности возрастным нормативам; отсутствие признаков сильного и выраженного утомления.
2. Проявление интереса у детей в направлении сохранения и укрепления своего здоровья с использованием инновационных технологий.
3. Свободное и вариативное использование основных движений в самостоятельной деятельности; стремление проявить физические качества при выполнении движений.
4. Проявление элементов творчества при выполнении физических упражнений и игр.

Прогнозируемый результат работы с семьей:

1. Сформированность активной позиции по формированию осознанного отношения к своему здоровью у детей в физическом развитии и воспитании ребенка.

Оснащение физкультурно-игровой среды

Пособия	Сроки
Подготовка спортивного инвентаря к новому учебному году.	сентябрь
Изготовление атрибутов для спортивных мероприятий.	в течение года
Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.	в течение года
Пополнение архива фото и видео материалами.	в течение года

**Наблюдение за уровнем
физического развития детей.**

Сентябрь.

1. Мониторинг.
2. Медико-педагогический контроль.

Январь.

1. Мониторинг.

Апрель.

1. Мониторинг.
2. Медико-педагогический контроль

Тематика бесед с детьми на 2024 – 2025 учебный год

Тема	сроки
1. О правилах поведения и мерах безопасности на физкультурном занятии (во всех возрастных группах)	Сентябрь
1. «Для чего нужно укреплять наш организм?» (старший возраст)	Октябрь
1 «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу! О пользе занятий спортом» (средний, старший возраст)	Ноябрь
1. Беседа «Летние и Зимние Олимпийские игры» (средний, старший возраст)	Декабрь
1. «Игры на улице зимой» (старший возраст)	Январь
1. О празднике защитников отечества. 2. Просмотр презентации: «Наша Армия»	Февраль
1. Беседа: «Режим дня, для чего он нужен?»	Март
1. «Как стать чемпионом?» (старший возраст) 2. «Спортсмены нашего края» (подгот. гр.)	Апрель
1. «Мы дружим с физкультурой»	Май
1. О правилах безопасности на воде. 2. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Июнь
1. «Летние виды спорта» (старший возраст) 2. «Ходить босиком полезно!» (средний, старший возраст)	Июль
1. «12 мифов о ротовой гигиене» (средний, старший	Август

возраст)	
----------	--

План физкультурных досугов и развлечений на 2024-2025 учебный год.

месяц	вторая группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Сентябрь	Спортивное развлечение: «На лужайке попляшем вместе с зайкой»	Спортивное развлечение: «Мой веселый звонкий мяч»	Спортивное развлечение: «Путешествие по нашему детскому саду»	Прогулка в осенний лес. Развлечение: «Загадки с овощной грядки»	
Октябрь	«Мой дождь»	«В гостях у Айболита» - развлечение	«По следам осени» - спортивный праздник	Спортивный досуг: «Лук от семи недуг»	Спортивный досуг: «Здравствуй,, осень»
Ноябрь	«Дружная семья»	Досуг: «Осенняя овощная сказка»	Спортивный досуг: «Под грибочком»	«Посмотри как край хорош, лучше края не найдешь»	Физкультурное развлечение «По догам страны»
Декабрь	Зимний день Здоровья				
	Прогулка в лес	Зимние забавы: «Карнавал животных»	«В гостях у бабушки Метелицы»	«Зимняя олимпиада» - зимние игры, забавы	«Быстрее выше сильнее» - физкультурный досуг
Январь		Спортивный праздник: «Зимняя Спартакиада»			

Февраль	«Русские забавы»	Спортивное развлечение: «Тропинка здоровья»	Спортивный праздник «Будем как солдаты»	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитников Отечества « Будем в армии служить, будем Родину любить».	
Март	Развлечение: «Озорной Петрушка»	Спортивное развлечение: «Паровозик Букашка»	«Мы растем здоровыми»	Музыкально – театрализованное развлечение «Зиму провожаем, Масленицу встречаем».	
Апрель	«День здоровья»				
Май	«Шалунишки»	Спортивное развлечение: «Мы ребята молодые, веселые и озорные»	«Дружный хоровод» - хороводные игры, забавы	Физкультурный досуг «Волшебная планета детства»	Спортивный праздник посвящённый Дню Победы: «Зарница»

План работы с родителями на 2024 – 2025 учебный год

Форма работы	Сроки
1. Знакомство с планом физкультурно-оздоровительной работы на год. 2. Оформление памятки: «Роль семьи в воспитании ЗОЖ» (младшие группы)	Сентябрь
1. Консультация «Подвижные игры с правилами» (младшие, средние группы) 2. Выпуск буклета «Здоровые дети в здоровой семье» (все группы)	Октябрь
1. Оформление консультаций в уголках «Профилактика плоскостопия»	Ноябрь
1. Консультация «Как выбрать вид спорта» (старшие, подготовительные группы)	Декабрь

2. Оформление буклетов «Виды спорта»	
1. Консультация «Русские народные игры в семейном воспитании».(старшие, подготовительные группы) 2. Оформление буклетов «Русские народные игры в семейном воспитании». .(старшие, подготовительные группы)	Январь
1.Совместный спортивный праздник к Дню защитников отечества .	Февраль
1. Оформление консультации в уголках «Совместные занятия спортом детей и родителей»(все группы)	Март
1 Семинар-практикум «Взаимодействие ДООУ и семьи по нравственно-патриотическому воспитанию дошкольников» (подготовительные к школе группы)	Апрель
1. Привлечение родителей к подготовке к спортивному празднику к Дню Победы «Зарница» (подготовительные группы). 2.Информация о физическом развитии и физической подготовленности детей.(все группы)	Май
1.Знакомство с планом работы в летний период. (все группы) 2. Оформление консультации в уголке: «Оздоровление ребёнка в летний период» (все группы).	Июнь
1. Оформление памятки «Ходить босиком полезно!» (все группы) 2. Оформление памятки «Правила безопасности на воде» (все группы)	Июль
1.Оформление памятки: «12 мифов о ротовой гигиене» (все группы)	Август

План работы с педагогами на 2024 – 2025 учебный год

Форма работы	Сроки
1.Знакомство с планом физкультурно-оздоровительной работы на год. 2. Консультация: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания сохранения и укрепления здоровья детей»	Сентябрь
1.Консультация: «Подвижные и малоподвижные игры на прогулке»	Октябрь
1.Консультация: «Утренняя гимнастика»	Ноябрь
1. Консультация: «ЗОЖ» 2. Оформление памятки: «ЗОЖ»	Декабрь
1.Мастер – класс «Будем укреплять здоровье»	Январь

2. Подготовка и проведение спортивного праздника «Зимняя Спартакиада» 3. Конкурс «Лучший физкультурный уголок в группе»	
1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению, посвященному празднованию «Дня защитника отечества». 2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение посвященному празднованию «Дня защитника отечества».	Февраль
1. Семинар-практикум «Современные подходы по физическому воспитанию в ДОУ»	Март
1. Подготовка и проведение День Здоровья. 2. Подготовка спортивного праздника «Мама, папа, я - Спортивная семья!»	Апрель
1. Выступление на педагогическом совете «Анализ физкультурно-оздоровительной работы за год»: •Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников. •Динамика развития физических качеств.	Май
1. Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период. 2. Консультация: «Методика проведения физкультурных занятий на прогулке».	Июнь
1. Консультация: «Развитие физических качеств в подвижных играх»	Июль
1. Консультация: «Роль утренней зарядки в детском саду» 2. Оформление в уголках здоровья во всех группах фотовыставки «Цветочное лето!» 3. Планирование физкультурно-оздоровительной работы на новый учебный год.	Август

**План физкультурных досугов и развлечений в летний период
2024 - 2025 учебный год**

№	Спортивные мероприятия	Дата	Участники
1	Физкультурный досуг к дню защиты детей: «Первый день цветного Лета!»	Июнь	все группы

2	Развлечение «Маленькие спортсмены!»	Июнь	мл. гр.
3	Развлечение «Здравствуй, Солнце золотое!»	Июнь	ср. гр.
4	Спортивное развлечение « Праздник мячей и воздушных шаров»	Июль	ст. гр.
5	Спортивное развлечение «Звёздное лето»	Июль	подг.гр.
6	Спортивный праздник «День Нептуна»	Июль	все группы
7	Развлечение «Приключения весёлых лягушат»	Июль	мл. гр.
8	Хороводные игры, забавы: «Игры с Петрушкой»	Июль	ср.гр.
9	Развлечение «День воды» - игры, забавы, весёлые эстафеты с водой	Август	ст. гр.
10	Квест-игра: «Путешествие на Остров сокровищ»	Август	подг.гр.
11	Спортивное развлечение «Мой весёлый звонкий мяч!»	Август	мл. гр.
12	Спортивные игры на лугу	Август	ср.гр.
13	Спортивный праздник «Прощай, Лето!»	Август	все группы

