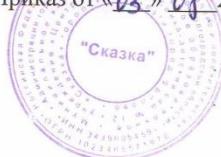


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №12 «Сказка»  
городского округа город Фролово

**Принято**  
на заседании педагогического совета  
МКДОУ «ЦРР – детский сад №12 «Сказка»  
Протокол № 1 от « 03 » 08 2020 г.

**Утверждаю**  
заведующий МКДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад №12 «Сказка»  
Ж.Н.Кислова  
Приказ от « 03 » 08 2020 г. № 187



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**Борисовой Маргариты Сергеевны**

Фролово  
2020

## **I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МКДОУ:

1.Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.  
(Статья 2 и Статья 48)

2.Постановление от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

3.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

4.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

5.Основная образовательная программа муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №12 «Сказка» городского округа город Фролово

6.Устав муниципального казенного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад №12 «Сказка» городского округа город Фролово.

7.Положение о рабочей программе педагогов дошкольной образовательной организаций.

Данная рабочая программа разработана на основе основной общеобразовательной программы « Центр развития ребенка – детский сад №12 «Сказка» городского округа город Фролово с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой «От рождения до школы» и дополнительной физкультурно-оздоровительной программы для старших дошкольников Т.В. Гулидовой, Н.А. Осиповой «Спортландия».

Рабочая программа разработана на период 2020-2021 учебного года (с 01.09.2020 по 31.05.2021)

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляющейся в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому развитию в следующих возрастных группах:

Вторая младшая – 2 группы

Средняя – 2 группы

Старшая – 2 группы

Подготовительная к школе – 2 группы

Санаторные – 2 группы

При разработке программы учитывался контингент детей дошкольного возраста.

## **1.2.Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет**

### **Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)**

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастаёт стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с

помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

### **Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастаёт естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют

основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат, который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам. Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих. Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий. Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

### **Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)**

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко

обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность имеет разную направленность:

- маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому, в рабочей программе используются разнообразные варианты проведения организованной образовательной деятельности:

1.НОД по традиционной схеме.

2.НОД, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

3.Ритмическая гимнастика.

4.Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

5.Сюжетно-игровая НОД.

Учитывая приоритетное осуществление деятельности дошкольной организации по эстетическому направлению развития воспитанников мною была разработана программа по игровой художественно-ритмической гимнастике «Задоринки», которая является дополнительной образовательной программой и взаимодополняет основную образовательную программу дошкольного образования в части, формируемой участниками образовательных отношений, обеспечивает разностороннее комплексное развитие воспитанников.

**Цель программы:** построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **Развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **Накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **Научить** каждого ребенка самостоятельно оздоровливаться, закаливать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.
- **Формирование** потребности в физических упражнениях, движениях, в физическом саморазвитии через освоение двигательного эталона и различных способов его выполнения.
- **Формирование** умения делать свободный самостоятельный выбор движения, формы двигательной активности и т. п., используя знания о своих физических способностях и желание заботиться о своем физическом самосовершенствовании.
- **Развитие** резервных возможностей организма через вооружение детей практическими способами улучшения своего физического и психического самочувствия.
- **Воспитание** потребности в валиологически обоснованном поведении, стойкого интереса к активному, здоровому образу жизни.
- **Научить** каждого ребенка самостоятельно оздоровливаться, закаливать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.

### **1.3.Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по - своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

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

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

### **1.4.Целевые ориентиры образовательного процесса**

*Вторая младшая группа:*

- ✓ ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- ✓ бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- ✓ сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- ✓ ползает на четвереньках, лазает по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- ✓ энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- ✓ катит мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросает его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метает предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Средняя группа:*

- ✓ ходит и бегает, соблюдая правильную технику движений;
- ✓ лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе подтягиваясь руками;
- ✓ принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места;
- ✓ ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимает правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- ✓ выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- ✓ строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ✓ ориентируется в пространстве, находит левую правую стороны;

- ✓ придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения;
- ✓ выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

*Старшая группа:*

- ✓ ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- ✓ лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа;
- ✓ прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку;
- ✓ метает предметы правой и левой рукой на расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте, в ходьбе, владеет школой мяча;
- ✓ выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- ✓ перестраивается в колонну по трое, четверо, равняется, размыкается в колонне, шеренге, выполняет повороты направо, налево, кругом;
- ✓ знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение;
- ✓ участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- ✓ продолжает развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения в игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

*Подготовительная группа:*

- ✓ выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- ✓ прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляется, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую скакалку разными способами;
- ✓ перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель, владеть школой мяча;
- ✓ перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время передвижения;
- ✓ выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- ✓ сохраняет правильную осанку;
- ✓ проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность движений.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования под редакцией

Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой «От рождения до школы».

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

#### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

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

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

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

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

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

*Подвижные игры.* Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

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

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

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

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

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

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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

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

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

*Подвижные игры.* Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

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

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

*Подвижные игры.* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

*Подвижные игры.* Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**  
**Младшая группа (от 3-4 лет)**

<b>Ходьба</b>	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).
<b>Упражнение в равновесии</b>	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.
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одногокрая 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).
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>	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).
<b>Ползание, лазанье</b>	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).
<b>Прыжки</b>	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.
<b>Групповые упражнения с переходами.</b>	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## Общеразвивающие упражнения.

<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</b>	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
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</b>	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.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b>	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.

## Подвижные игры

<b>Сбегом</b>	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флагу!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
<b>С прыжками</b>	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»
<b>С подлезанием и лазаньем</b>	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»
<b>С бросанием и ловлей</b>	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
<b>На ориентировку в пространстве</b>	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**  
**Средняя группа (от 4 - 5 лет)**

<b>Ходьба</b>	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.
<b>Упражнение в равновесии</b>	Ходьба между линиями (расстояние 10–15 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).
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелкими 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).
<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>	Прокатывание мячей, обручем 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.
<b>Ползание, лазанье</b>	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).

<b>Прыжки</b>	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.
<b>Групповые упражнения с переходами.</b>	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения.**

<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</b>	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, 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.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</b>	Поворачиваться в стороны, держа руки на пояс, 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 пояс. 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.

<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b>	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 коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
<b>Статические упражнения.</b>	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### Подвижные игры

<b>Сбегом</b>	С «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
<b>С прыжками</b>	С «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
<b>С подлезанием и лазаньем</b>	С «Пастух и стадо», «Перелет птиц», С «Котята и щенята».
<b>С бросанием и ловлей</b>	С «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», С «Мяч через сетку».
<b>На ориентировку в пространстве</b>	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
<b>Народные игры</b>	«У медведя во бору» и др.

### Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. Старшая группа (от 5-6 лет)

<b>Ходьба</b>	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.
---------------	--

<b>Упражнение в равновесии</b>	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 сбирианием 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.
<b>Бег</b>	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 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
<b>Бросание, ловля, метание</b>	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.
<b>Ползание, лазанье</b>	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.
<b>Прыжки</b>	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).

<b>Групповые упражнения с переходами.</b>	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 переступанием, прыжком.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### Общеразвивающие упражнения

<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</b>	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.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</b>	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и 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. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки 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 ноги к груди (группироваться).
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b>	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на пояссе, 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).
<b>Статические упражнения.</b>	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на пояссе.

## Спортивные игры

<b>Городки</b>	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полунаклона (2–3 м) и кона (5–6 м).
<b>Элементы баскетбола</b>	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
<b>Бадминтон</b>	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. ИграТЬ в паре с воспитателем.
<b>Элементы футбола</b>	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
<b>Элементы хоккея</b>	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

## Подвижные игры

<b>Сбегом</b>	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мывеселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
<b>С прыжками</b>	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
<b>С подлезанием и лазаньем</b>	С «Кто скорее доберется до флагжка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
<b>С сметанием</b>	«Охотники и зайцы», «Брось флагжок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча».
<b>Эстафеты</b>	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
<b>С элементами соревнования</b>	«Кто скорее пролезет через обруч к флагжку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
<b>Народные игры</b>	«Гори, гори ясно!» и др.

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**  
**Подготовительная к школе группа (от 6-7 лет)**

<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врасыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
<b>Упражнение в равновесии</b>	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.
<b>Бросание, ловля, метание</b>	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

<b>Ползание, лазанье</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
<b>Групповые упражнения с переходами.</b>	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## Общеразвивающие упражнения

<p><b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</b></p>	<p>Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p>
<p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</b></p>	<p>Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.</p>
<p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b></p>	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мак вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу</p>
<p><b>Статические упражнения.</b></p>	<p>Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.</p>

## Спортивные игры

<b>Городки</b>	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полунаклона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
<b>Элементы баскетбола</b>	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
<b>Элементы футбола</b>	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
<b>Элементы хоккея</b>	(без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками(справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

## Подвижные игры

<b>Сбегом</b>	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Краски», «Два Мороза», «Совушка», «горелки» и др.
<b>С прыжками</b>	«Волк во рву», «Лягушка и цапля», «Не попадись» и др.
<b>С подлезанием и лазанием</b>	«Ловля обезьян», «Перелет птиц» и др.
<b>Сметанием</b>	«Охотники и звери», «Ловишки с мячом» и др.
<b>Эстафеты</b>	Веселые соревнования», «Дорожка препятствий» и др.
<b>С элементами соревнования</b>	«Кто быстрее добежит через препятствие к флагжку», «Кто больше закинет мячей в корзину» и др.
<b>Народные игры</b>	«Гори, гори ясно!», лапта.

## 2.2. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» на основе дополнительной физкультурно-оздоровительной программы для старших дошкольников Т.В. Гулидовой, Н.А. Осиповой «Спортландия».

Основное содержание, особенности и суть модели заключаются в ступенчатой последовательности физического развития ребенка, подсказанной тезисом известного психолога Д. Морено: «Если я хочу, но не могу, то следует научиться, а пока я не могу, я вынужден воздержаться от того, что хочу, и делать то, что мне навязывают – ибо это целесообразно. Но, как только я научился делать то, что мне хочется, тогда можно приступить к реализации своего «хочу»».

Чтобы ребенок смог реализовать свое «хочу», ему нужно знать, чего он хочет и как этого достичь. А это значит, ребенку надо научиться осознанно делать самостоятельный выбор из множества вариантов движений, упражнений, связок и т. д. и осознанно относиться к здоровью своего тела и души. Вся работа в рамках программы направлена на помочь ребенку в поиске его «хочу», формировании его «могу» и «буду», то есть на обучение его способам достижения и реализации своего «хочу». Во всех формах работы прослеживается эта ступенчатая последовательность, которую можно выразить в схеме:



С учетом этой последовательности разработаны типы физкультурных занятий и утренних оздоровительных тренировок. Работа ведется систематически, с постепенным наращиванием физических нагрузок на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную, костно-связочную системы. При этом двигательные задания даются как доступные по выполнению, так и выше доступного (в усложненном варианте), требующие проявления смекалки, находчивости, ловкости, быстроты, сообразительности и двигательного контроля. Они преследуют три цели:

1. Вызвать желание научиться, овладеть, понять, осознать.
2. Искать самостоятельные пути достижения цели (двигательной).
3. Познать свои возможности, способности, ощутить радость от своей находчивости, победы над своим неумением.

Все физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня используются во взаимосвязи и выступают как система физкультурно-оздоровительной работы,

выстроенная с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, половой идентификации и состояния их здоровья. Длительная зима, короткое лето, неблагоприятные погодные условия нашего региона, переходные периоды (гололед, дождь) вынуждают планировать 50 % работы в зале и 50 % на воздухе. Большая зеленая зона ДОО позволяет в благоприятную погоду приводить физкультурные мероприятия на воздухе в естественных условиях.

Актуальной необходимостью является закладывание в дошкольном возрасте основ здорового образа жизни (ЗОЖ). Для этого необходимо дать детям основы понятий, что полезно, а что вредно для их здоровья. Необходимо довести до навыка, привычки, желания организма необходимость выполнять гигиенические процедуры, утреннюю гимнастику, самомассаж, закаляться, заниматься доступным видом спорта, ходить в походы, то есть вести активный, здоровый образ жизни. А это значит, что надо, не откладывая на потом, делать сейчас все, чтобы всегда чувствовать себя здоровым, бодрым, уверенным, способным, жизнерадостным.

Подобный подход определил ключевые позиции предлагаемой

**«Модели физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников».**

<p style="text-align: center;"><b>РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ВООБРАЖЕНИЯ</b></p>	<p>Приемы развития осознанного выполнения движений и двигательного воображения.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. «Достраивание» (применяемый к двигательной ситуации).</li><li>2. «Двигательные перевертыши» (игры «Обезьянки», «Сделай наоборот»).</li><li>3. Двигательные задания, направленные на перевоплощение или проявление ловкости, эмоции, быстроты.</li><li>4. «Художники» – «рисование» частями тела, спортивным инвентарем воображаемых предметов.</li><li>5. «Придумай сам» – прием, направленный на развитие двигательного творчества: «Придумай название движению, упражнению, элементу, фазе, игре, двигательной ситуации, двигательному этюду и т. д.». Этот прием формирует у детей умение выразить смыслообразующую характеристику движения, развивает наблюдательность, смекалку и юмор.</li><li>6. «Мультипликация» – умение составить одно движение из многих и, наоборот, расчленить движение на части, элементы, фазы, этапы.</li><li>7. «Полицентровка» – одновременное выполнение разных движений, разными частями тела, в разных направлениях, в разных темпах.</li><li>8. «Что делает мое тело?» – прием, направленный на познание своего тела, его ощущений, положения, состояния, чувств, эмоций, на развитие умения прислушиваться к себе и обозначать эти ощущения словами.</li><li>9. Прием «Клоунада» – направлен на развитие творческой самостоятельности, доброжелательного юмора (придумывание двигательного шаржа, смешных движений, мимических ужимок и т. д.).</li><li>10. Элементы пантомимы, направленные на развитие пластики, грации движения.</li><li>11. Элементы импровизации, направленные на развитие выразительности движений.</li></ol>
--	---

	<p>12. Необычное использование спортивного инвентаря, направленное на развитие двигательного воображения (рисование мячом, мяч-волчок, обруч-волчок и т. п.).</p> <p>13. Двигательные инсценировки, направленные на воспитание двигательной этики (тренинги поведения, общения, жесты), конкурсы «А вам слабо?», «Мини-физмодель» и т. д.</p> <p>14. Двигательное общение: разговор мимикой, жестами, движениями без слов, с целью смысловой передачи настроения, игры: «Немые», «Через стекло», «Иностранный» и т. д.</p> <p>15. Игры в паре, направленные на доверие, ориентацию, равновесие, умение отвечать адекватно, прислушиваться, присматриваться к настроению, ощущениям своей пары. Игры: «Марионетки», «Автомобиль», «Слепой и поводырь» и другие, направленные на формирование у ребенка умения быть ведущим и ведомым.</p> <p>16. Составление детьми двигательных связок, этюдов, игр, придумывание других способов выполнения движения.</p> <p>17. Двигательные парадоксы – поменять движения, элементы или фазы местами так, чтобы смысловое содержание стало другим или неестественным.</p> <p>18. Движения, которые помогут ребенку осознать положение собственного тела в пространстве (разные исходные положения, разные направления, выполнения на предметах, выполнения в паре, колонне, шеренге и т. д.).</p> <p>19. «Элементы новизны» – неожиданная команда, замирание, образ, мимика, жест, предмет, новый элемент и т. д.</p> <p>20. «Ритмическая дорожка» – прием, направленный на передачу ритма или составление нового ритмического рисунка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) движениями разными частями тела (плечо, стопа, голова и т. п.);</li> <li>б) звуками (топы, хлопы, щелчки пальцами, языком и т. д.);</li> <li>в) под рифмующиеся строки или знакомую песню;</li> <li>г) ритм, составленный своим воображением;</li> <li>д) эвритмичные игры типа «Повелитель и гость», «Там-та-рапу-ру» и т. д.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>РАЗВИТИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ</b></p>	<p>Требования к подбору упражнений и движений для комплексов с музыкальным сопровождением.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения по силе напряжения, амплитуде, экспрессии, темпу, подражательности подбираются в соответствии с характерными особенностями музыкального произведения и его стилем: классическим, народным, детским, восточным, современным, спортивным и т. д. В соответствии с этим их необходимо выполнять то шутливо, то задорно, то строго, то плавно, то резко, то расслабленно, то с напряжением, но всегда красиво (осанка, пластика) и эмоционально (выразительность движений).</li> <li>• Разнообразие упражнений обеспечивается в соответствии с двигательными возможностями ребенка. В зависимости от целей и задач занятия используются общеразвивающие, гимнастические, танцевальные, спортивные, акробатические, обратные, силовые, релаксационные, стретчинговые, дыхательные, функциональные и смысловые упражнения.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Каждое движение – это плавный смысловой переход от предыдущего. Это требование выдерживается в каждом комплексе оздоровительной тренировки и разминки на физкультурном занятии.</li> <li>• Каждый комплекс должен быть развивающим, так как включаются упражнения на выравнивание осанки, формирование правильного дыхания, укрепление мышц тела, глазодвигательного аппарата, развитие мышечной силы и гибкости, подвижности связочно-суставного аппарата, выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.</li> <li>• Каждый комплекс должен нести высокий заряд эмоциональности, ориентированной на смысловое содержание комплекса.</li> </ul>
РАЗВИВАЮЩАЯ ИГРА	<p><b>Требования к подбору игр на физкультурных занятиях.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивающий характер и соответствие задачам занятия.</li> <li>2. Доступность для данного возраста по физической нагрузке, интеллекту, психологической подготовленности.</li> <li>3. Познавательное содержание.</li> <li>4. Возможность постепенности и последовательности овладения движениями и упражнениями.</li> <li>5. Эффект новизны (возможность усложнения и варьирования).</li> <li>6. Достаточная сложность для осмыслиения и вхождения в состояние, чтобы добиться положительного результата, а не потерять работоспособность.</li> <li>7. Разнообразие двигательной активности.</li> <li>8. Сочетание с другими формами работы на физкультурных занятиях (осмысленность, логичность).</li> <li>9. Дети должны манипулировать словами, обозначающими названия частей игры, знать множество считалок, способов жеребьевки.</li> </ol> <p><b>Структура игры.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мотивация, зачин.</li> <li>2. Сообщение названия с краткой характеристикой игры и её особенностей.</li> <li>3. Знакомство с содержанием игры.</li> <li>4. Ход игры.</li> <li>5. Подведение итогов.</li> </ol> <p><b>Типы игр.</b></p> <p>I. Эвритнические (с музыкальным сопровождением) и ритмические (с проговариванием рифмующихся строк) игры:</p> <p>II. Народные игры:</p> <p>III. Подвижные игры:</p> <p>IV. Спортивные игры и эстафеты:</p> <p>V. Пальчиковые игры:</p> <p>VI. Игры-шутки, конкурсы, двигательные головоломки в играх:</p> <p><b>«Познай себя».</b></p> <p>Знания о ЗОЖ даются на занятиях познавательного блока по темам: «Как мы дышим?», «Как мы видим?», «Наши мышцы и скелет», «Что дает нам правильная осанка?», «Живая вода», «Как</p>

## ЗДОРОВЬЕСТВОРЕНИЕ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

работает наш мозг?», «Мальчики и девочки», «Мне, ребята, не до дел, я, ребята, заболел» и т. д., а также частично на физкультурных мероприятиях: Кто я? Мальчик, девочка? Ребенок, взрослый? Знакомство с видимыми и прощупываемыми частями тела, мышечными ощущениями: напряжение – расслабление, усталость – отдых. Какие упражнения укрепляют названную группу мышц, развивают их гибкость, развивают подвижность суставов и связок?

**«Сотвори себя» под девизом: «Могу, хочу и буду здоровым».**

Возможность практического применения полученных знаний в двигательной активности, приобретение знаний в двигательной активности и разучивание двигательных способов улучшения своего физического и психического здоровья:

- умение вовремя использовать восстановительные упражнения (особенно во время бега);
- умение самостоятельно выполнять самомассажи (самомассаж стопы, закаливающий, интеллектуальный), физкультминутки, дыхательные упражнения, релаксацию;
- развитие двигательного контроля, контроля чувств и эмоций (правила двигательной этики);
- развитие произвольности психических процессов и функций через все виды физкультурных мероприятий и саморегуляцию;
- формирование умения самостоятельно составлять небольшие комплексы гимнастик.

**Повышение двигательной активности в течение дня.**

С этой целью к основным физкультурным мероприятиям: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, активный отдых, физкультминутки на малоподвижных занятиях, организация двигательной активности на прогулках – в режим дня дошкольного учреждения были введены дополнительные:

1. Утренняя оздоровительная тренировка с закаливанием «Снежное пробуждение».
2. Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушным контрастным закаливанием.
3. Организация развивающей двигательной среды в группах.
4. Закаливающий самомассаж (2 раза в день перед прогулкой, начиная со средней группы).
5. Кинезиологические упражнения перед малоподвижными занятиями.
6. Физчас на воздухе (в дни, когда нет физкультурных занятий).
7. РДП – режим динамических поз на малоподвижных занятиях (особенно интеллектуальных).

**«Не навреди себе и другим».**

Чтобы не навредить своему телу и другим детям, на каждом физкультурном мероприятии необходимо выполнять правила двигательной этики.

1. Страховка при лазанье и акробатических упражнениях.
2. Рассредоточение по залу:
  - разомкнуться на расстояние локтя, на расстояние вытянутой руки;

– рассредоточение на самостоятельных занятиях: выбор оптимального места с учетом расположения снаряда, направления движения и т. д.

3. Способы не столкнуться при ходьбе, прыжках, беге врассыпную или навстречу друг другу:

- увернуться;
- затормозить.

4. При кувырках, чтобы не травмировать шею и не причинить боль позвоночнику, сильно согнуть голову, сгорбить спину.

5. После прыжков и спрыгивания – растяжка позвоночника вверх.

6. После растяжки, если возникли неприятные ощущения в мышцах, – встряхивания, вибрация, похлопывания, поглаживания.

7. На одном физкультурном снаряде работает один ребенок.

8. Не стоять под шведской лестницей, кольцами, турником, стойками, если на них кто-то работает.

9. «Закон тишины» – чтобы всем было и видно, и слышно, и не болела потом голова от шума.

10. Быть доброжелательным, но не навязчивым.

11. Правило «Давай договоримся» об обмене снарядов, времени и т. д.

12. Всегда внимательно прислушиваться к своему организму, к его сигналам «SOS» или «Ура!», чтобы успеть принять меры и не переутомиться.

#### **«Не навреди ребенку».**

Соблюдая принцип «Не навреди ребенку», необходимо, прежде всего, учитывать работоспособность ребенка.

*Факторы, влияющие на физическую работоспособность детей и снижающие переутомление детского организма:*

1. Соблюдение режима дня, особенно дневного сна.

2. Достаточность освещения.

3. Соблюдение воздушного и теплового режима.

4. Правильный подбор снарядов и физкультурного инвентаря.

5. Комфортная психологическая обстановка и положительный эмоциональный настрой.

6. Правильное чередование приемов и форм работы.

7. Учет степени развития произвольности психических процессов, регуляции поведения, мышечного и двигательного контроля.

8. Учет функциональной готовности организма к физическим нагрузкам: выносливость сердечно-сосудистой, дыхательной систем, состояние опорно-двигательного аппарата, степень закаленности, хронические заболевания.

9. Мотивация: своеевременная, не навязчивая, искренняя, азартная (учет уровня восприятия ребенком мотиваций).

10. Достаточность физической нагрузки и моторной плотности физических мероприятий, так как их слабость либо чрезмерность приведет к утомлению, а систематическое утомление – к переутомлению.

11. Учет особенностей высшей нервной деятельности ребенка.

#### **Формирование правильной осанки.**

<p>Упражнения и приемы по формированию правильной осанки включаются в следующие формы двигательной активности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оздоровительные тренировки;</li> <li>2) разминки;</li> <li>3) физкультурные занятия;</li> <li>4) гимнастика после дневного сна;</li> <li>5) обязательный вис на турнике;</li> <li>6) домашнее задание;</li> <li>7) физкультминутки на малоподвижных занятиях с напряжением и расслаблением мышечного корсета;</li> <li>8) двигательные задания на прогулках;</li> <li>9) режим динамических поз на малоподвижных занятиях (через каждые 10 минут сменить позу). Упражнения динамического характера, статические упражнения с кратковременным мышечным напряжением и растяжками.</li> </ol> <p><b>Профилактика плоскостопия и косолапости.</b></p> <p>Способы предупреждения и коррекции нарушений стопы:</p> <p>укрепление костно-мышечного аппарата стопы и голеностопа с целью подъема свода стопы и укрепления мышц такими приемами, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– специальные упражнения с предметами и без;</li> <li>– использование специальных снарядов и пособий: рифленые доски, лестницы, наклонные доски, ребристые дорожки, змейки, канаты, шнуры и т. д.;</li> <li>– хождение по массажным (корригирующим) дорожкам, составленным с постепенным увеличением раздражителей на рецепторы стопы и затем постепенным снижением (после утренней оздоровительной тренировки и гимнастики после дневного сна);</li> <li>– самомассажи: ручные, массажерами, деревянными спилами.</li> </ul> <p><b>Закаливающий комплекс «Снежное пробуждение».</b></p> <p>Принципы закаливания.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Систематичность – во все сезоны года.</li> <li>2. Постепенность – с постепенным увеличением раздражающего воздействия и увеличением физической нагрузки.</li> <li>3. Индивидуальность – желание, стремление к укреплению здоровья.</li> <li>4. Самостоятельность – самостоятельное выполнение.</li> </ol>	
--	--

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

Реализация рабочей программы обеспечивается специально подобранным УМК:

1. Б о р и с о в а М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. - 2-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2016.- 48с.
2. Пе н з у ла е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2016. - 80с.
3. Пе н з у ла е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112с.
4. Пе н з у ла е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 128с.
5. Пе н з у ла е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 112с.
6. Пе н з у ла е в а Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 – 112с.
7. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 – 114с.

#### ***Наглядно-дидактические пособия***

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».

### **3.1. Технологии реализации рабочей программы.**

Технологии реализации рабочей программы осуществляется на основе:

**1.Дополнительной физкультурно-оздоровительной программы для старших дошкольников Т.В. Гулидовой, Н.А. Осиповой «Спортландия», целью** которой является воспитание здорового, физически и психически развитого дошкольника с активной жизненной позицией, осознанно относящегося к своему здоровью.

#### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ МОДЕЛЬЮ**

##### **1.Информационное.**

- а) Овладение знаниями о пользе и необходимости занятий физкультурой для сохранения и укрепления своего здоровья;
- б) овладение знаниями для осознанного выполнения движений и упражнений.

##### **2. Практическое.**

###### **2.1. Овладение:**

- а) физическими упражнениями (разнообразными);
- б) основными движениями (по типовой программе);
- г) техническими приемами спорта в связи с переносом сформированного двигательного навыка на различные, доступные возрасту виды спортивной деятельности.

Овладение происходит по схеме: освоение двигательного эталона – развитие выразительности движений – развитие двигательного воображения – творческая двигательная самостоятельность.

###### **2.2. Развитие физических качеств.**

### **3. Творческое.**

Предоставление детям возможности самовыражения и эстетического оформления движений, выявление индивидуальных двигательных способностей по схеме:

- вхождение в состояние (образ);
- самостоятельное выполнение, дополнение, придумывание;
- умение быть ведущим и ведомым.

Направление реализуется:

- через занятия: игровые, сюжетные, психогимнастику;
- самостоятельную тренировку;
- развлечения, досуги, походы;
- секционную и индивидуальную работу;
- домашние задания.

### **4. Оздоровительное.**

Реализация комплекса развивающих, оздоровительных, профилактических мероприятий, направленных:

а) на повышение (для некоторых детей пробуждение) врожденных терморегуляционных функций организма через закаливание, самомассаж, босохождение, растирание, занятия с обнаженным торсом;

б) совершенствование функций и систем организма: выравнивание осанки, профилактику плоскостопия и косолапости, укрепление мышц тела, подвижности связочно-двигательного аппарата, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие произвольности психических процессов, развитие сенсорного восприятия и т. д.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Особенности проведения физкультурных занятий определяются основными дидактическими принципами:

1. Принцип последовательности освоения основных движений по схеме: освоение двигательного эталона – овладение разными способами выполнения двигательного эталона – выразительность выполнения движения – придумывание других способов движения или комбинирование их с другими основными движениями или снарядами.

2. Постепенность возрастания и снижения нагрузки.

3. Систематичность планирования на месяц, год и т. д.

## **ТИПЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **I. Учебно-тренировочное занятие.**

Цель: знакомство с основными движениями и различными способами их выполнения.

*Традиционное*, где дети осваивают новые основные движения (1–2), сложные по выполнению (прыжки с разбега, лазанье по шведской лестнице и т. д.), и продолжают осваивать 2–3 уже знакомых, но не менее сложных по технике выполнения.

*Круговая тренировка*, где дети осваивают 2–3 новых основных движения (прокатывание, равновесие и т. д.) и от 3 до 6 знакомых, причем, с каждым кругом, на каждом снаряде, другой способ выполнения. (Движения задаются показом, словесным объяснением, пиктограммой). На третьем круге дети могут придумывать и свои способы выполнения.

*Предметное*, на котором в течение всего занятия основным является один физкультурный снаряд (например, скамейки) или предмет (скакалка, мяч, обруч), но на них или с ними выполняются разные основные движения.

*Структура занятия*:

1-я часть – разминка или мини-разминка с бегом;

2-я часть – осваивание двигательного эталона основных движений и их способов выполнения;

3-я часть – игры;

4-я часть – самомассаж, релаксационное упражнение или этюд.

Эти занятия более любимы детьми данного возраста, так как на них высокая двигательная активность, моторная плотность и физическая нагрузка.

## **II. Дорожка препятствий.**

Цели: упражнение в выполнении основных движений в различных темпах, направлениях, на различных снарядах; выбор оптимального способа для каждого ребенка индивидуально (самим ребенком в соответствии с его физической подготовкой).

Дети друг за другом преодолевают препятствия, выполняют основные движения на снарядах, расположенных по кругу или по овалу, прямоугольнику, квадрату, змейкой, без предварительного сговора, каким способом это делать. Темп, способ выполнения и другие качественные показатели индивидуальны, самостоятельно планируются и выполняются ребенком. Педагог только отмечает интересные находки и качество выполнения. Здесь важно научить детей держать дистанцию в один снаряд.

*Структура занятия:*

1-я часть – мини-разминка;

2-я часть – выполнение основных движений на полосе препятствий;

3-я часть – игры;

4-я часть – релаксация.

## **III. Игровое занятие.**

Цель: применение движений в игровых ситуациях, обыгрывание движений в играх с соревновательными элементами.

Варианты проведения:

– одна игра (спортивная, народная: «Городки», «Лапта» и т. д.);

– 5–7 игр подвижных, народных игр, объединенных сюжетом;

– серия эстафет на определенную тему: «Зоологические забеги», «Юмористический цирк», «Путешествие по сказкам» и т. д.

Последовательность проведения игр определяется нарастанием нагрузки к середине занятия и снижением к концу, учетом темпа игр (медленный, средний, быстрый, медленный), а также подбором разных основных движений. На данном занятии дети выполняют основные движения в зависимости от игровой ситуации, индивидуальной физической подготовленности, находчивости и смекалки, быстроты двигательной реакции.

*Структура занятия:*

1-я часть – разминка;

2-я часть – игры;

3-я часть – самомассаж или релаксация.

## **IV. Сюжетное занятие.**

Цели: отработка движений через вхождение в состояние или образ, развитие выразительности движений.

Данный тип занятий характеризуется тем, что все упражнения и основные движения объединены сюжетом. Двигательные эталоны не даются детям в готовом виде. Ребенок сам «ищет» выход из двигательной ситуации, а иногда и сам её создает. Движения выполняются в зависимости от заданного образа, состояния или двигательной ситуации. На этом занятии у детей развиваются воображение, выразительность движений, находчивость, смекалка.

*Структура занятия:*

1-я часть – вводная – разминка;

2-я часть – основная;

3-я часть – заключительная.

#### **V. Психогимнастика.**

Цели: отработка движений через вхождение в состояние или образ, развитие выразительности движений.

Данный тип занятий очень похож на сюжетное занятие, но проводится без снарядов и музыкального сопровождения. Все упражнения и движения предполагают вхождение в образ или состояние, требуют выразительности движений и эмоций. На занятиях в форме психогимнастики обязательно задаются двигательные тренинги поведения и общения, в которых нужно разрешить какую-либо двигательную ситуацию.

*Структура занятия:*

1-я часть – разминка;

2-я часть – основная (выразительность движений, эмоции, тренинги);

3-я часть – заключительная (игра-хоровод или релаксационный этюд).

Внимание! Чаще всего занятие проводится в размеренном, спокойном вдумчивом темпе.

#### **VI. Музыкально-ритмическое занятие.**

Цели: отработка движений через вхождение в состояние или образ, развитие выразительности движений.

Занятие построено на спортивных, танцевальных аэробных движениях. В течение всего занятия обеспечивается музыкальное сопровождение, задающее темп, который чередуется в следующем порядке: медленный, средний, быстрый, средний, медленный. Подобные занятия развивают и тренируют сердечно-сосудистую, вегетососудистую, дыхательную и мышечно-суставную системы. На этих занятиях очень высокая моторная плотность и большая физическая нагрузка. Поэтому важно вовремя замечать внешние признаки утомления и проводить восстановительные упражнения, а ослабленных детей учить проводить их самостоятельно, по мере возникновения дискомфорта.

*Структура занятия:*

1-я часть – вводная;

2-я часть – джогтинг;

3-я часть – партер.

#### **VII. Занятие по самоопределению.**

Цели: развитие умения самостоятельно подбирать снаряды и движения в соответствии с заданными условиями (например, по пиктограмме); формирование двигательной этики, двигательной произвольности, умения экспериментировать со снарядами и движениями.

а) самоопределение по пиктограммам.

Ребенок выбирает по желанию пиктограмму с изображением движения, берет пособие и устанавливает снаряд, ориентируясь по общей схеме расположения в зале. Дозировку и темп выполнения каждый выбирает себе сам и регулирует их в течение занятия в соответствии со своими ощущениями. При желании дети могут объединиться друг с другом. Поработав, дети самостоятельно убирают за собой весь физкультурный материал.

б) самоопределение тематическое.

*Структура занятия:*

1-я часть – разминка (слово – движение). Ведущими являются трое детей: один показывает упражнение на развитие силы мышц, второй – на развитие гибкости, третий – подвижности.

2-я часть – работа по самоопределению;

3-я часть – игры по желанию детей.

### **VIII. Занятие – самостоятельная тренировка.**

(Как часть учебно-тренировочного занятия проводится в начале года и как самостоятельное занятие – со второго полугодия.)

Цели: развитие умения самостоятельно подбирать снаряды и движения; формирование двигательной этики, двигательной произвольности, умения экспериментировать со снарядами и движениями.

Дети самостоятельно планируют, чем, как и где заниматься, подбирают пособия и занимаются по одному или объединившись по двое, троє и т. д., комбинируя движения или экспериментируя со снарядами (придумывая свои движения и способы), то есть проявляя свое творчество. В начале года дети знакомятся с правилами двигательной этики. («Не навреди себе и другим».)

### **IX. Занятие-зачет.**

Цель: дать возможность детям проявить свои двигательные и познавательные способности, ощутить результат своих усилий.

Проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью выявления двигательных способностей детей. Проводится в форме учебно-тренировочного занятия или мини-олимпиады.

## **УТРЕННИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК.**

1. Каждая утренняя оздоровительная тренировка начинается с выравнивания осанки и прочищения дыхательных ходов (носовых, горловых).
2. В каждый комплекс обязательно включаются упражнения:
  - а) на профилактику плоскостопия;
  - б) на развитие мышечной массы рук;
  - в) восстановительные упражнения (дыхательные, релаксационные, в некоторых случаях стретчинговые или встряхивания);
  - г) каждая утренняя оздоровительная тренировка заканчивается закаливанием в соответствии с графиком;
  - д) в каждый комплекс вносится элемент новизны, новое видение выполнения упражнения, каждый день вводится усложнение какого-нибудь упражнения или новое упражнение, образ и т. д.

## **ТИПЫ УТРЕННИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК (с краткой характеристикой назначения каждого).**

**1. Логоритмика** – гимнастика с ритмичным, рифмованным голосовым озвучиванием. Ритм слов, нужный тембр голоса создает и задает эмоциональное выражение упражнения.

Последовательность упражнений задается с учетом принципа цефало-каудальности (от темечка к пяткам).

Длительность 10–12 минут.

**2. Тренировка «Познай себя»** включает комплексы: «Я и мое тело», «Маленькие йоги», «Слово – движение». Данные комплексы также предполагают голосовое озвучивание. Дети через активные движения познают себя и свое тело: видимыми и прощупываемыми частями тела, функциональными и смысловыми движениями учатся понимать, какие упражнения придают мышцам силу, какие – гибкость, какие – подвижность, прислушиваться к своим ощущениям, чувствам, движениям, контролировать их (напряжение, расслабление и их регуляция) и т. д.

Последовательность упражнений: «Маленькие йоги» – принцип природосообразности (из «позы эмбриона»), остальные – принцип цефалокаудальности.

Длительность 12–15 минут.

**3. Тренировка – бег:** оздоровительный; медитационный бег; бег с заданиями; бег с препятствиями естественными и искусственными.

*Структура тренировки:*

1-я часть – мини-разминка (слово – движение);

2-я часть – бег;

3-я часть – восстановительное упражнение;

4-я часть – самомассаж «Мы на Земле»;

5-я часть – игра-хоровод.

Длительность 15–20 минут.

*Темп:* индивидуален для каждого ребенка.

Тренируется выносливость сердечно-сосудистой, вегетососудистой и дыхательной систем, развиваются все физические качества.

**4. Психогимнастика.** Озвучивание на данной тренировке может быть, как голосовым (например, «Колобок»), так и музыкальным: «Олимпийское утро», «Злой волк и поросенок» и т. д. Тренируется выразительность движений. От образной аэробики отличается тем, что вводятся двигательные тренинги поведения и общения.

Длительность 12 минут.

Подбор упражнений по принципу цефалокаудальности.

**5. Оздоровительные тренировки аэробного типа** предполагают обязательное музыкальное озвучивание.

*Структура тренировки:*

1-я часть – вводная;

2-я часть – джоггинг;

3-я часть – партер.

*Виды аэробики:*

а) *Образная аэробика* – переход из одного образа в другой, передача его характерных особенностей, его настроения при помощи выразительных движений, (например, «Сказочный парад», муз. М. Дунаевского).

б) *Танцевальная аэробика* – проводится под танцевальные мелодии: танго, народные танцы, вальс, фокстрот. Комплексы состоят из быстро разучиваемых танцевальных или имитационных движений.

в) *Спортивная аэробика* с предметами (обручи, скакалки, гимнастические палки, мячи и т. д.) и без них («Двигай телом», «На жирафе покататься»).

В этих комплексах много различных перестроений, смены направлений движений, двигательных заданий, двигательных головоломок. Музыкальное сопровождение: детские песни, современные динамичные мелодии.

На аэробных оздоровительных тренировках особенно требуется выравнивание осанки, пластика и грациозность движений, что формирует у детей чувство гордости, уверенности и собственного достоинства. В этих комплексах дети не только осваивают упражнения, но и проявляют свои индивидуальные двигательные способности.

Особенности: преобладание динамичных упражнений над спокойными, быстрого и среднего темпа над медленным.

Длительность 12–15 минут.

**6. Тематические оздоровительные тренировки,** например, гимнастика в потешках, в числах, алфавитная гимнастика и т. д. Смысловое содержание потешек задает темп выполнения и динамику выполнения упражнений, а имитирование цифр и букв развивает гибкость и пластику, их «одвиживание» (оживление), развивает

воображение. На этих оздоровительных тренировках дети через движения закрепляют знания, полученные на занятиях в группах.

Длительность 12–15 минут.

### **7.Степ.**

*Структура тренировки:*

1-я часть – подготовка и разогрев мышц стопы, голеностопа;

2-я часть – разогрев мышц тела;

3-я часть – степ-шаги в сочетании с упражнениями для рук;

4-я часть – ходьба и бег с перепрыгиванием, разными способами;

5-я часть – ходьба с упражнениями и восстановительное дыхательное упражнение.

Особенности выполнения: динамичность и скорость.

### **2.Дополнительной программы кружковой работы по игровой художественно – ритмической гимнастике «Задоринки».**

Программа дополнительного образования детей среднего и старшего дошкольного возраста «Задоринки» разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), в котором одной из задач образовательной области «Физическое развитие» является **приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.**

Данная программа актуальна, так как на занятиях по физическому воспитанию недостаточно времени для полноценного физического развития детей. С целью повышения двигательного режима дошкольников будет проводиться дополнительные занятия по игровой художественно-ритмической гимнастике во второй половине дня.

Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том, что им преподается, делают обычно это легко и весело, без большого напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Эта программа способствует формированию устойчивого внимания и собранности, являющиеся важными предпосылками к успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях; красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и грациозной.

Эта программа направлена на развитие координации движений, обладая которой ребёнок легко осваивает новые двигательные действия, встречающиеся ему в жизни, знакомство с современными оздоровительными технологиями. Кроме этого, занятия по игровой художественно-ритмической гимнастике помогают воспитывать смелость и решительность, выносливость и взаимопонимание, открывают большие перспективы для накопления детьми опыта сотрудничества со сверстниками.

### **Организация образовательного процесса**

Программа рассчитана на три года и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 8 лет. График работы: 2 раза в неделю.

Занимаются в группах все желающие дети без предварительного отбора. Особое внимание уделяется общему физическому развитию ребёнка, коррекции осанки, координации движений, укреплению мышечного аппарата, развитию музыкальности, чувства ритма, фантазии. Программа по игровой художественно-ритмической гимнастике в дошкольном учреждении реализуется в процессе подгрупповой непосредственно-организованной двигательной деятельности дошкольников и индивидуальной работы с ними. Так как, дети, посещающие ДОУ,

находятся на разном уровне физического развития и относятся к разным группам здоровья, в основе программы заложены оздоровительные задачи. Согласно этому предлагается методика щадящего и в то же время игрового танцевального развития через ритмическую гимнастику. Отдельные элементы программы доступны для всех детей дошкольного возраста, а также для дошкольников разных групп здоровья, но планомерное и целостное обучение движениям следует начинать со среднего дошкольного возраста по разделам.

**Продолжительность занятий обусловлена возрастом занимающихся:**

- 4-5 лет — 20-25мин;
- 5-6 лет — 25-30мин;
- 6-7 лет — 30-35мин.

**Характерные особенности и структура занятий**

Обучение на занятиях независимо от формы его организации отличается прежде всего программностью. Педагог намечает программное содержание, которое должно быть реализовано в ходе занятия.

Занятия имеют определенную структуру, которая во многом диктуется содержанием обучения и спецификой деятельности детей. Независимо от этих факторов в любом занятии выделяют три основные части, неразрывно связанные общим содержанием и методикой, а именно:

- подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

**Подготовительная часть** предполагает непосредственную организацию детей: необходимо переключить их внимание на предстоящую деятельность, вызвать интерес к ней, создать соответствующий эмоциональный настрой, раскрыть учебную задачу. В неё входит гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения, перестроения), музыкально- подвижные игры (танцевальные шаги, ритмические танцы, элементы хореографии).

**Основная часть** – это самостоятельная умственная или практическая деятельность детей, заключающаяся в усвоении знаний и умений, которые определены учебной задачей. На данном этапе занятия приемы и обучения индивидуализируются в соответствии с уровнем развития, темпом восприятия, особенностями мышления каждого ребенка. В неё входят: ритмические танцы, гимнастика.

**Заключительная часть** занятия посвящена подведению итогов и оценке результатов учебной деятельности детей. Качество полученного результата зависит от возраста и индивидуальных особенностей детей, от сложности учебной задачи. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, пальчиковая гимнастика. Дыхательные упражнения.

В зависимости от раздела обучения, от целей занятия методика проведения каждой части занятия может быть различной.

**Цель программы:**

-формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**Задачи программы:**

- прививать ребятам устойчивый интерес и потребность потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- с помощью гимнастических упражнений совершенствовать «школу движений»;
- развивать основные двигательные качества;
- развивать различные виды выносливости;
- улучшать работу вестибулярного аппарата, исправлять дефекты осанки;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- формирование творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий ритмической гимнастикой.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **1 год обучения**

После первого года обучения дети умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах. Исполняют комплексы упражнений под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Умеют выполнять простейшие двигательные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

#### **2 год обучения**

Занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют различными видами передвижений по залу и приобретают определённый запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Сформирован устойчивый интерес к занятиям ритмической гимнастики.

#### **3 год обучения**

Дети умеют самостоятельно ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Умеют исполнять ритмические танцы, комплексы упражнений под музыку. Выразительно исполняют движения под музыку, организовывают игровое общение с другими детьми. Способны импровизировать с использованием разнообразных движений под музыку.

### **Содержание разделов программы**

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также упражнения на расслабление мышц, формирования правильной осанки, дыхательные упражнения. Строевые упражнения служат средством организации занимающихся и их удачного размещения в зале, на площадке. Они выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку.

**Раздел «Танцы»** направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического. Ритмические танцы просты и могут применяться при решении задач подготовительной и основной частей урока. Их используют на праздниках, в летних оздоровительных лагерях, в показательных выступлениях.

**Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»** направлен на формирование у детей пластиности, гибкости, координации, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит для развития мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка.

Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии. Пальчиковые игры развивают не только ловкость и точность рук, но и мозг ребёнка, стимулируют творческие способности, фантазию и речь.

**Раздел «Музыкально - подвижные игры»** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. В этих упражнениях преодолевается скованность в движениях, повышается возможность приспособливать свои действия к данным условиям и ситуациям. Используются упражнения: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т.д. Правильно организованные подвижные игры под музыку с разнообразными движениями и действиями играющих способствуют развитию двигательных и координационных способностей. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на свежем воздухе, способствующих закаливанию детей и снижению гиподинамии. В подвижных играх ученики закрепляют накопленный опыт и свои представления об изображаемых событиях, о жизни, совершенствуют приобретенные знания, умения и двигательные навыки

**Раздел «Игры путешествия» (сюжетные занятия)** включают все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков. Приобретенных ранее помогает сплотить ребят, побывать, где захочешь, стать кем мечтаешь.

### Методика обучения

Методика обучения традиционно включает в себя три основных этапа: *начальный этап, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования.*

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
-название упражнения; -показ; -объяснение техники; -разучивание упражнения.	-уточнение двигательных действий; -усовершенствование ритма; -свободное и слитное выполнение упражнений.	-закрепление двигательного навыка; -выполнение упражнений более высокого уровня; -использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; -формирование индивидуального стиля.

### Учебный план занятий по ритмической гимнастике

	1год	2год	3 год
<b>Ритмика</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Танцы</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

<b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>22</b>
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>Музыкально-подвижные игры</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Игры путешествия</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### **Основные принципы обучения**

#### **1.Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.**

-постепенное повышение и сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления.

#### **2.Принцип систематичности.**

- все занятия проходят регулярно.

#### **3.Принцип наглядности.**

- показ определённых упражнений, использование иллюстраций и различного инвентаря.

#### **4. Принцип доступности.**

-упражнения разучиваются от простого к сложному; от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

#### **5. Принцип индивидуального подхода.**

-индивидуальный учет возрастных особенностей каждого ребёнка.

#### **6. Принцип креативности.**

- чередование традиционных и нетрадиционных методов обучения, внедрение здоровьесберегающих технологий.

#### **7. Принцип игровой деятельности.**

-формирование интереса к движению, а также развитие творческих способностей ребенка в легкой игровой форме.

### **Элементы современных технологий, используемые в программе**

#### **Игровые технологии.**

Психологические механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности в самовыражении, самоопределении, саморегуляции и самореализации. Игра активизирует деятельность учащихся, способствует улучшению позиции ребёнка в коллективе и созданию доверительных отношений между детьми. Через игру педагог постепенно увлекает ребёнка в мир искусства и, тем самым, формирует его мотивацию. Развивающие игры способствуют развитию внимания, памяти, мышления, умению сравнивать, сопоставлять, находить аналогии; будят воображение и фантазию. В игре ребёнок учится самостоятельности, приобщается к нормам и ценностям общества.

#### **Личностно-ориентированные технологии.**

Одной из важных идей в этих технологиях является формирование положительной «Я - концепции». Для этого необходимо:

- видеть в ребенке уникальную личность, уважать её, понимать, принимать, верить в неё;

- создавать личности «ситуацию успеха», атмосферу одобрения, поддержки и доброжелательности;
- предоставлять возможность и помочь детям в самореализации, в положительной деятельности.

Таким образом, в результате использования данных технологий создаётся атмосфера обучения и воспитания, в которой ребёнок может познать себя, самовыразиться и самореализоваться.

**Педагогика сотрудничества детей и педагога** предлагает совместную развивающую деятельность, скреплённую взаимопониманием, проникновением в мир друг друга, совместным анализом хода и результатов деятельности. Традиционное обучение основано на субъект-объектных отношениях педагога и учащегося. В концепции педагогики сотрудничества это положение заменяется представлением о ребенке, как о субъекте творческой деятельности. Поэтому два субъекта одного процесса должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнёрами, составлять союз старшего с менее опытным. При этом ни один из них не должен стоять над другим.

### **3.2. Условия реализации рабочей программы.**

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры (например, сауна с контрастным обливанием и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

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

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

**Режим двигательной активности**

<b>Формы работы</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей</b>			
		<b>3–4 года</b>	<b>4–5 лет</b>	<b>5–6 лет</b>	<b>6–7 лет</b>
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б) на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультурминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
Активный отдых	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	a) самостоятельное использование физкультурного спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

**Расписание непрерывной образовательной деятельности**

**на 2018-2019 учебный год**

Дни недели	2 мл «А»	2 мл «Б»	средняя «А»	средняя «Б»	старшая «А»	старшая «Б»	подг. «А»	подг. «Б»	сан.гр. «А»	сан.гр. «Б»
ПОНЕДЕЛЬНИК		9.00– физическое развитие	9.20- физическое развитие с музыкой		9.45- физическое развитие			10.15- физическое развитие		
ВТОРНИК	9.00- физическое развитие			9.20- физическое развитие с музыкой			10.25- физическое развитие с музыкой		10.05- физическое развитие	9.45- физическое развитие
СРЕДА		9.00- физическое развитие	9.20- физическое развитие		10.10- физическое развитие с музыкой	9.40- физическое развитие с музыкой		10.40- физическое развитие с музыкой		
ЧЕТВЕРГ	9.00- физическое развитие			9.40- физическое развитие			10.05- физическое развитие		9.20- физическое развитие с музыкой	
ПЯТНИЦА						9.25- физическое развитие				9.00- физическое развитие

## **Расписание утренней зарядки на 2018-2019 учебный год**

<b>Музыкальный зал</b>	<b>Спортивный зал</b>
8.10 – старшая группа «Б», средняя группа «Б», санаторная группа «Б». 8.35- 2 младшие группы «А», «Б».подготовительная группа «А».	8.10 –средняя группа «А», санаторная группа «А», старшая группа «А». 8.35- подготовительная группа «Б», подготовительная группа «А».

### **Физкультурно-досуговые мероприятия**

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПРАЗДНИКОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Участники</b>	<b>Сроки</b>
<b>Мероприятия на базе детского сада</b>			
1	Спортивное соревнование по ПДД «Безопасное колесо»	подготовительные группы	октябрь
2	Спортивное развлечение, посвященное Дню Отца, «Папа может»	средние группы вместе с родителями	ноябрь
3	Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»	подготовительные, санаторные группы вместе родителями	ноябрь
4	«Я и мама – самые спортивные» - соревнования, посвященные дню Матери	старшие группы вместе с родителями	ноябрь

5	Спортивный досуг «Веселые старты» (зимние забавы)	старшие, санаторные группы	декабрь
6	Неделя зимних забав на воздухе: снежные постройки, катание на санях, подвижные игры, игры в снежки и т.д.	все группы	январь
7	«Хочется мальчишкам в армии служить» - спортивный праздник	все группы	февраль
8	Спортивный праздник «Широкая Масленица» (на воздухе)	все группы	март
9	Игра – соревнование «Космический рейс» ( спортивный праздник)	все группы	апрель
10	«В гости к солнышку» - спортивный досуг	младшие, средние группы	май

#### **Мероприятия городского уровня**

1	Осенняя олимпиада среди воспитанников МКДОУ детских садов городского округа город Фролово	подготовительные группы	октябрь
2	Фестиваль - конкурс спортивного танца среди воспитанников МКДОУ детских садов городского округа город Фролово	Все группы	ноябрь
4	Зимняя олимпиада среди воспитанников МКДОУ детских садов городского округа город Фролово	Подготовительные группы	январь

#### **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** *Утренняя гимнастика*

- традиционная;
- игрового характера;
- с использованием полосы препятствия;
- с использованием простейших тренажеров;
- ритмическая;
- сюжетная.

Проводится ежедневно: в группе, в зале, на свежем воздухе (по сезону), во всех возрастных группах.

#### *Двигательная разминка*

- игровые упражнения;
- танцевальные движения;
- подвижные игры,

Проводится ежедневно во время перерыва между занятиями, длительность 7-10 мин., во всех возрастных группах.

#### *Физкультминутка*

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- подвижная игра;

- дидактическая игра с различными движениями;
- танцевальные движения;
- игровые упражнения.

Проводится ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность 2-3 мин., во всех возрастных группах.

*Подвижные игры, физические и игровые упражнения на прогулке*

- подвижные игры разной степени интенсивности;
- игры-эстафеты;

*Игры с правилами*

- упражнения в основных видах движений;
- спортивные упражнения;
- спортивные игры.

Проводятся ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, длительность 10-30 мин., фронтально, подгруппами, во всех возрастных группах.

*Индивидуальная работа по развитию движений*

- физические упражнения в основных видах движений;
- спортивные упражнения.

Проводятся ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, физкультурные занятия, длительность 12-15 мин., малыми подгруппами, индивидуально, во всех возрастных группах.

*Бодрящая гимнастика после дневного сна*

- музыкально-ритмические движения;
- ОРУ;
- игровая деятельность;
- пробежки по массажным дорожкам;
- корректирующие упражнения.

Проводятся ежедневно в сочетании с закаливающими процедурами, длительность 8-20 мин., во всех возрастных группах.

*Динамический час*

- подвижные игры разной степени интенсивности;
- игры-эстафеты, в том числе с детьми из других групп;
- сюжетные двигательные задания;
- командные спортивные игры.

Проводятся 1 раз в неделю в физкультурном зале, длительность 20-30 мин., проводится инструктором и воспитателями во всех возрастных группах.

*Переходы из одного помещения в другое*

- спокойный шаг;
- быстрая ходьба;
- осложненная ходьба по лестнице.

Ежедневно по мере необходимости, под руководством воспитателя.

*Учебные занятия*

- традиционное;
- тренировочное;
- игровое;
- сюжетно-игровое;
- с использованием тренажеров;
- тематическое;
- комплексное;
- контрольно-проверочное;

*Самостоятельная двигательная деятельность*

- движения с различными игрушками, пособиями;
- сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие оздоровительную идею;

- спектакли и театрализованные представления;
- подвижные игры, разной степени интенсивности.

Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка.

**План взаимодействия с родителями в средней группе по физическому воспитанию на 2018-2019 учебный год.**

<b>Срок</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Форма</b>	<b>Ответственные</b>
Сентябрь	«Физическая культура и оздоровление». Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению, запросы родителей по данному направлению.	Анкетирование	Инструктор по ФК Воспитатели
Октябрь	« Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе». Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду и их требованиями.	Консультация	Инструктор по ФК Воспитатели
Ноябрь	«Моя семья спортивная». Цель: побуждать родителей к активному участию в совместной с детьми деятельности.	Фотоконкурс	Инструктор по ФК Воспитатели
Декабрь	«Прогулка вместе с ребенком интересна». Цель: доставить радость общения детям и родителям; повысить интерес детей к физической культуре; приобщить к ЗОЖ.	Беседа	Инструктор по ФК Воспитатели
Январь	«Один дома я с ребенком». Цель: раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни.	Папка-передвижка	Инструктор по ФК Воспитатели
Февраль	«Защитник Отечества». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Выставка рисунков детей.	Инструктор по ФК Воспитатели
Март	«Нам преграды не страшны, если рядом мама». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности.	Музыкально-спортивное развлечение	Инструктор по ФК Воспитатели. Музыкальный руководитель.
Апрель	«Дорогой здоровья». Цель: привлечь родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физкультуре.	Неделя здоровья	Инструктор по ФК Воспитатели. Старшая медсестра.
Май	«Стадион дома» Цель: дать рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья; приобщить к здоровому образу жизни.	Консультация	Инструктор по ФК Воспитатели
Июнь-август	«Наши спортивные достижения». Цель: подвести итоги физкультурно-оздоровительной работы. «Спортивные игры летом». Цель: дать рекомендации для выбора игр летом.	Папка-передвижка	Инструктор по ФК Воспитатели

**План взаимодействия с родителями в младшей группе по физическому воспитанию на 2018-2019 учебный год.**

<b>Срок</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Форма</b>	<b>Ответственные</b>
Сентябрь	«Что должен уметь ребенок в три года». «Воспитание правильной осанки у ребенка». Цель: создать условия для совместной активной и педагогически правильной работы по проведению хорошей адаптации к новой группе, воспитателям.	Папка-передвижка. Консультация.	Инструктор по ФК. Воспитатели
Октябрь	«Чрезмерный вес ребенка – угроза здоровью». Цель: ознакомление родителей с планом на год. Обсуждение рекомендаций и пожеланий.	Консультация	Инструктор по ФК. Воспитатели
Ноябрь	«Зарядка – это весело». Цель: узнать о семьях воспитанников, их интересах, занятиях, познакомиться друг с другом. «Бережем здоровье с детства, или десять заповедей здоровья». Цель: выяснить отношение родителей к закаливанию.	Анкетирование. Беседа.	Инструктор по ФК. Воспитатели
Декабрь	«Игра в жизни ребенка». Цель: привлечь родителей к физическому воспитанию детей, к сплочению в общем деле.	Беседа	Инструктор по ФК. Воспитатели
Январь	«Одежда и здоровье». Цель: настроить родителей на плодотворную совместную работу; дать рекомендации по правильному одеванию детей на прогулку.	Папка-передвижка	Инструктор по ФК. Воспитатели
Февраль	«Закаляйтесь вместе с нами». Цель: привлечение родителей к профилактике заболеваемости.	Консультация	Инструктор по ФК. Воспитатели
Март	«Активный отдых всей семьей». Цель: дать возможность поделиться опытом удачных моментов воспитания в семье.	Фотовыставка	Инструктор по ФК. Воспитатели
Апрель	«О закаливании в детском саду». Цель: объяснить родителям важность закаливания для детского организма.	Консультация	Старшая медсестра
Май	«Подвижные игры летом на прогулке». Цель: выяснить, в какие развивающие игры играют дома и как. Привлечение родителей к совместному с детьми созданию фоторепортажей.	Фоторепортаж. Консультация	Инструктор по ФК. Воспитатели
Июнь	«Спорт-радость-здоровье». Цель: дать знания о важности спортивных игр, их значении, помочь подобрать игры для детей этого возраста.	Папка-передвижка	Инструктор по ФК. Воспитатели
Июль-август	«Папа, мама, я – спортивная семья!». Цель: формировать у детей и родителей заинтересованность и умение играть в спортивные игры.«Мое спортивно лето». Цель: пропаганда здорового образа жизни.	Развлечение. Фотовыставка.	Инструктор по ФК. Воспитатели. Родители.

## *План взаимодействия с родителями в старшей группе по физическому воспитанию на 2018-2019 учебный год.*

**Задачи:** повышать интерес детей к физической культуре; расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в детском саду; дать представление родителям и детям о формировании здорового образа жизни.

Сроки	Мероприятия	Форма	Ответственные
Октябрь	«Угроза здоровью – чрезмерный вес ребенка»	Консультация (стендовый материал)	Инструктор по ФК, воспитатели.
Ноябрь	«Вылечим простуду физкультурой»	Консультация	Инструктор по ФК, старшая медсестра
Декабрь	«Кто со спортом дружит, никогда не тужит»	Консультация (стендовый материал)	Инструктор по ФК, воспитатели
Январь	«Мы ловкие и смелые»	Спортивный досуг	Инструктор по ФК, воспитатели
Февраль	«Мой папа - супермен»	Развлечение совместно с родителями	Инструктор по ФК, воспитатели
Март	«Моя мама спортом занимается»	Фотовыставка	Инструктор по ФК, воспитатели
Апрель	«Активный отдых для всей семьи»	Консультация (стендовый материал)	Инструктор по ФК, воспитатели
Май	«Спорт – здоровье, спорт – игра»	Спортивный праздник	Инструктор по ФК, воспитатели

***План взаимодействия с родителями в подготовительной к школе группе  
по физическому воспитанию на 2018-2019 учебный год.***

**Задачи:** формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; развивать физические качества; создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности; дать представление родителями детям о формировании здорового образа жизни.

<b>Сроки</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Форма</b>	<b>Ответственные</b>
Октябрь	«Ключи к стране Неболейка»	Консультация для родителей (стендовый материал)	Инструктор по ФК, старшая медсестра, воспитатели
Ноябрь	«Путешествие в страну Здоровья»	Папка-передвижка	Инструктор по ФК, воспитатели
Декабрь	«Как сохранить и укрепить здоровье»	Папка-передвижка, стендовый материал	Инструктор по ФК, воспитатели
Январь	«Волшебное путешествие к Снежной Королеве»	Занятие совместно с родителями	Инструктор по ФК, воспитатели
Февраль	Зимняя олимпиада	Развлечение совместно с родителями.	Инструктор по ФК, воспитатели
Март	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Фотовыставка	Инструктор по ФК, воспитатели
Апрель	Народные подвижные игры	Стендовый материал для родителей	Инструктор по ФК, воспитатели
Май	«Быстрее! Выше! Сильнее!»	Спортивный праздник	Инструктор по ФК, воспитатели

## **Взаимодействие инструктора по физкультуре с воспитателями.**

**Цель:** Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

**Задачи:** 1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.

2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

**Формы организации:**

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практикумы

## **Формы и средства физического воспитания.**

Максимальное развитие физических качеств и двигательных навыков реализуется во взаимодействии форм и средств физического воспитания. В рабочей программе используются специфические формы обучения:

- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Утренняя гимнастика
- Профилактическая гимнастика
- Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования
- Музыкальные занятия
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Физминутки
- Физкультурный праздник
- Закаливающие процедуры
- Гимнастика пробуждения
- Малая олимпиада
- День здоровья
- Эстафеты
- Сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития).

### **3.3.Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов.**

Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные;
- мячи резиновые разных диаметров;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи сенсомоторика;
- фитболы;
- мячи массажные;
- мячи медболы;
- маты;
- модули мягкие;
- дорожки для коррекции стопы (мягкий модуль);

- шведская стенка для воспитанников младшего и старшего дошкольного возраста закреплена жестким креплением к стене, полу. Пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг. Высота - 330 см, ширина - 85 см, не имеет острых поверхностей
- гимнастические скамьи (высота - 40 см, длина – 300 см) – 4 шт., выдерживают вес более 30 кг, не имеют острых поверхностей
- гимнастические доски с зацепами (ширина – 25,20,15 см, длина – 245 см) – 3 шт., выдерживают вес более 100 кг, не имеют острых поверхностей
- баскетбольное кольцо – 4 шт., высота крепления соответствует норме
- обручи пластмассовые, цветные, безопасны
- палки гимнастические длиной 71-80 см, безопасны
- скакалки безопасны
- коврики массажные, безопасны
- канат длинной 5,5 м, выдерживает вес более 80 кг
- гимнастическая лестница ширина – 50 см, выдерживает более 30 кг, не имеет острых поверхностей
- наклонная доска (длина – 175 см, высота – 20 см), выдерживает вес более 30 кг
- гимнастическая доска (ширина – 20 см, длина – 200 см), выдерживает вес более 30 кг, не имеет острых поверхностей
- ребристая доска (ширина – 20 см, длина – 200 см), выдерживает вес более 30 кг, не имеет острых углов
- модули «арка» для подлазания, высота и ширина соответствуют норме
- мешочки для метания (вес 150 гр.), соответствуют норме
- горка с зацепами (ширина – 25 см, длина – 300 см), выдерживает вес более 30 кг, не имеет острых углов
- мячи в твердой оплётке – 15 шт, соответствуют требованиям, безопасны
- клюшки хоккейные- 6 шт, безопасны, кубики пластмассовые – 30 шт., соответствуют требованиям, безопасны
- кегли пластмассовые, соответствуют требованиям, безопасны
- ворота футбольные, облегченные, переносные, соответствуют требованиям, безопасны
- ориентиры пластмассовые, безопасны. Вес снарядов для метания соответствует нормам СанПиНа.

### **Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;

б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать

установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

#### *Материалы и оборудование.*

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.

2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.

4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

#### *Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду*

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации двигательной деятельности следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

6. Инструктор по физической культуре осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время выполнения упражнений.

7. При организации деятельности инструктор должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

8. Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения в физкультурном зале и систематически контролирует их выполнение.

## **Список литературы.**

1. Б о р и с о в а М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет. - 2-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2016.- 48с.
2. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе/авт.-сост. Л.Н.Волошина, Ю.М. Исаенко, Т.В. Курилова. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель. – 91с.
3. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги/ Н.Г. Коновалова. – Волгоград: Учитель. – 186с.
4. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МКДОУ "ЦРР - детский сад № 12 "Сказка" городского округа город Фролово.
5. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.
6. Пе н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2016. - 80с.
- 7.Пе н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112с.
- 8.Пе н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М. МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 128с.
- 9.Пе н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 112с.
10. Пе н з у л а е в а Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 – 112с.
11. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. – М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016 – 114с.
12. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О. Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 416с.,ил.
13. Т.В.Гулидова, Н.А.Осипова Физкультурно-оздоровительная программа «Спортландия» для детей старшего дошкольного возраста. Издательство «Учитель» - 2014 (компакт-диск).
14. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: утренняя и лечебная гимнастика, занятия, игры, упражнения комплексы/авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Изд. 3-е, перераб. – Волгоград: Учитель. – 135 с.



***Перспективный план работы  
по физическому развитию детей младшей группы.***

**Сентябрь**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 1 стр.23 Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	3	Карточка № 1 На воздухе Л.И.	Закреплять формирование навыка владения мячом.
<b>2</b>	1	№ 2 стр. 24 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	3	Карточка № 2 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения на равновесие.
<b>3</b>	1	№ 3 стр. 25 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
	3	Карточка № 3 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом. Развивать ловкость.
<b>4</b>	1	№ 4 стр. 26 Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	3	Карточка № 4 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве; повторить упражнения-с мячом.

## Октябрь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 5 стр.28 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	2	Карточка № 5 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в подлезании под шнур; развивать глазомер.
	3	Карточка № 6 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
<b>2</b>	1	№ 6 стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
	2	Карточка № 7 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	3	Карточка № 7 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
<b>3</b>	1	№ 7 стр.30 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений на равновесие.
	2	Карточка № 9 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать глазомер в прокатывании мяча друг другу.
	3		
<b>4</b>	1	№ 8 стр.31 Л.И. Пензулаева	
	2		
	3		

## Ноябрь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 9 стр.33 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	3	Карточка № 9 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений при лазании на четвереньках под дугу; равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры.
	2	№ 10 стр.34 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер
<b>2</b>	3	Карточка №10 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе из обруча в обруч, развивая равновесие; учить приземляться на полусогнутые ноги.
	1	№ 11 стр. 35 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	2	Карточка № 11 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с прыжками, учить приземляться на полусогнутые ноги.
<b>3</b>	1	№ 12 стр. 37 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	3	Карточка № 12 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать глазомер; развивать координацию движений в ползании.

**Декабрь**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 13стр.38 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	2	Карточка № 13 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в подлезании; равновесии.
	3	Карточка № 14 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
<b>2</b>	1	№ 14 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	2	Карточка № 14 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равновесии; развивать глазомер в метании.
	3	Карточка № 15 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
<b>3</b>	1	№ 15 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	2	Карточка № 15 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги; повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость и глазомер.
	3	Карточка № 16 стр.42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесии при ходьбе по доске.
<b>4</b>	1	№ 16 стр.42 Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.
	2	Карточка № 16 На воздухе Л.И. Пензулаева	

## Январь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 17 стр.43 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
	3	Карточка № 17 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ползании, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия.
<b>2</b>	1	№ 18 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	Карточка № 18 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу в прямом направлении.
<b>3</b>	1	№19 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить в ползании, развивая координацию движений.
	3	Карточка № 19 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами.
<b>4</b>	1	№ 20 стр.47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	Карточка № 19 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в лазании не касаясь руками пола; в катании мяча ворота друг другу.

**Февраль**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 21 стр.50 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.
	2	Карточка № 21На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить подлезание, не касаясь руками пола; ходьбу на ограниченной поверхности
<b>2</b>	1	№22 стр.51 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягким приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
	3	Карточка № 22На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках с высоты с мягким приземлением; в равновесии.
<b>3</b>	1	№ 23 стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
	3	Карточка № 23На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки с продвижением вперёд; развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.
<b>4</b>	1	№ 24 стр. 53 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.
	3	Карточка № 24На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в умении группироваться в подлезании под дугу; повторить игровые упражнения с мячом.

## Март

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 25 стр.54 Л.И. Пензулаева
	3	Карточка № 25На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>2</b>	1 2	№ 26 стр.56 Л.И. Пензулаева
	3	Карточка № 26На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>3</b>	1 2	№ 27 стр.57 Л.И. Пензулаева
	3	Карточка № 27На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>4</b>	1 2	№ 28 стр.58 Л.И. Пензулаева
	3	Карточка № 28На воздухе Л.И. Пензулаева

## Апрель

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 29 стр.60 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнурсы. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	Карточка № 29На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия; в перепрыгивании; в метании вдаль.
<b>2</b>	1	№ 30 стр.61 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	Карточка № 30На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять в равновесии в упражнениях с перешагиванием; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
<b>3</b>	1	№31 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	3	Карточка № 31На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять упражнения в прыжках; бросании мяча друг другу.
<b>4</b>	1	№ 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	Карточка № 32На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять прыжки на двух ногах; ходьбу и бег по ограниченной опоре.

## Май

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 33 стр.65 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	3	Карточка № 33На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения с мячом.
<b>2</b>	1	№ 34 стр.66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	3	Карточка № 34На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в прыжках.
<b>3</b>	1	№ 35 стр.67 Л.И. Пензулаева	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
	3	Карточка № 35На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в метании предметов вдали.
<b>4</b>	1	№ 36 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения в равновесии.
	3	Карточка № 36 Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в равновесии.

## Июнь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 37 стр.69 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
	2	Карточка № 37На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом, развивая глазомер и ловкость.
<b>2</b>	1	№ 38 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	2	Карточка № 38На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с прыжками, с приземлением на полусогнутые ноги.
<b>3</b>	1	№ 39 стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
	2	Карточка № 39На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения в равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры.
<b>4</b>	1	№ 40 стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и. беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Карточка № 40На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость.

## Июль

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 41 стр.73 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	Карточка № 41На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторять игровые упражнения с мячом, развивая ловкость.
<b>2</b>	1	№ 42 стр.74 Л.И. Пензулаева	Развивать реакцию на действия, водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.
	2	Карточка № 42На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения с мячом, повторить бросание предмета на дальность.
<b>3</b>	1	№ 43 стр.75 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.
	2	Карточка № 43На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в прыжках в длину с места.
<b>4</b>	1	№ 44 стр.76 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег в прыжках; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	Карточка № 44На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять упражнения в подлезании под шнур, дугу.

## Август

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 45 стр.77 Л.И. Пензулаева  Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.
	3	Карточка № 45 На воздухе Л.И. Пензулаева  Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, прыжок в длину с места.
<b>2</b>	1 2	№ 46 стр.77 Л.И. Пензулаева  Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.
	3	Карточка № 46 На воздухе Л.И. Пензулаева  Упражнять в ловкости и меткости в играх с мячом.
<b>3</b>	1 2	№ 47 стр.78 Л.И. Пензулаева  Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.
	3	Карточка № 47 На воздухе Л.И. Пензулаева  Закрепить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер, перебрасывание мяча через сетку.
<b>4</b>	1 2	№ 48 стр.79 Л.И. Пензулаева  Упражнять детей в беге врассыпную; прокатывании мяча друг другу.
	3	Карточка № 48 На воздухе Л.И. Пензулаева  Закрепить игровые упражнения в прыжках со скамейки, приземляясь на полусогнутые ноги, прыжки с продвижением вперёд.



**Перспективный план работы  
по физическому развитию детей средней группы.**

**Сентябрь**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 № 1 стр. 19 2 №2 стр. 20 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягким приземлении при подпрыгивании.
	3 № 3 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
<b>2</b>	1 № 4 стр. 21 2 № 5 стр. 23 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении верх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	3 № 6 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
<b>3</b>	1 № 7 стр.24 2 № 8 стр.26 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	3 № 9 стр. 26 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
<b>4</b>	1 № 10 стр.26 2 № 11 стр.28 Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3 № 12 стр.29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

## Октябрь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 № 13 стр.30 2 № 14 стр.32 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягким приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.
	3 № 15 стр. 32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
<b>2</b>	1 № 16 стр. 33 2 № 17 стр. 34 Л.И. Пензулаева	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	3 № 18 стр. 34 На воздухе Л.И.Пензулаева <small>Печатается</small>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
<b>3</b>	1 № 19 стр.35 2 № 20 стр. 35 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	3 № 21 стр.36 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обрущей, в прыжках с продвижением вперёд.
<b>4</b>	1 № 22 стр.36 2 № 23 стр.37 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	3 № 24 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

## Ноябрь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 25 стр.39 № 26 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	2	№ 27 стр. 40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.
	3	№ 28 стр. 41 № 29 стр.42 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
<b>2</b>	1	№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
	2	№31 стр.43 № 32 стр.44 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	3	№ 33 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
<b>3</b>	1	№ 34 стр.45 № 35 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	2	№ 36 стр.46 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
	3		

## Декабрь

Неделя		Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	2	№ 1 стр.48 № 2 стр.49 Л.И. Пензулаева	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
	3	№ 3 стр.49 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе между сооружениями из «снега»; в умении действовать по сигналу воспитателя.
2	1	№ 4 стр. 50 № 5 стр.51 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3	№ 6 стр. 51 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе ступающим шагом, как на «лыжах».
3	1	№ 7 стр.52 № 8 стр. 54 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	3	№ 9 стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; упражнять в метании на дальность «снежков», развивая силу броска.
4	1	№ 10 стр.54 № 11 стр.56 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
	3	№ 12 стр. 56 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык передвижения скользящим шагом «на лыжах».

## Январь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 № 13 стр. 57 2 № 14 стр. 58 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	3 № 15 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей передвигаться скользящим шагом «на лыжах»; повторить игровые упражнения.
<b>2</b>	1 № 16 стр.59 2 № 17 стр.60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	3 № 18 стр.60 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг «снежной бабы».
<b>3</b>	1 № 19 стр.61 2 № 20 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 №21 стр.62 На воздухе Л.И. Пензулаева	Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.
<b>4</b>	1 № 22 стр.63 2 № 23 стр.64 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	3 № 24 стр.64 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить занятие № 21. Учить детей в перепрыгивании через препятствия; в метании «снежков» на дальность.

**Февраль**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 № 25 стр.65 2 № 26 стр. 66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
	3 № 27 стр. 67 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить метание «снежков» в цель, игровые задания на «санках» (санки при необходимости заменяем).
<b>2</b>	1 № 28 стр.67 2 № 29 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	3 № 30 стр.68 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
<b>3</b>	1 №31 стр.69 2 № 32 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	3 № 33 стр.70 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании «снежков» на дальность.
<b>4</b>	1 № 34 стр.70 2 № 35 стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	3 № 36 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ловкость и глазомер при метании «снежков»; повторить игровые упражнения.

## Март

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 1 стр.72 № 2 стр.73 Л.И. Пензулаева
	3	№ 3 стр. 73 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>2</b>	1 2	№ 4 стр.74 № 5 стр. 75 Л.И. Пензулаева
	3	№ 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>3</b>	1 2	№ 7 стр.76 № 8 стр. 77 Л.И. Пензулаева
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>4</b>	1 2	№ 10 стр. 78 № 11 стр.79 Л.И. Пензулаева
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева

## Апрель

<b>Неделя</b>		<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
1	1	№ 13 стр.80 № 14 стр. 81 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 15 стр. 82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручем; повторить упражнения с мячом.
2	1	№ 16 стр.82 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метания мешочеков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	3	№ 18 стр.84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражня в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
3	1	№ 19 стр.84 № 20 стр. 85 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	3	№ 21 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	1	№ 22 стр. 86 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

## Май

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 № 25 стр. 88 2 № 26 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опора; повторить прыжки в длину с места.
	3 № 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
<b>2</b>	1 №28 стр. 89 2 №29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3 № 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
<b>3</b>	1 №31 стр.91 2 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	3 № 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
<b>4</b>	1 № 34 стр. 92 2 № 35 стр.93 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	3 № 36 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

## Июнь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 1 стр.94 № 2 стр. 95 Л.И. Пензулаева
	3	№ 3 стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>2</b>	1 2	№ 3 стр. 95 № 4 стр. 96 Л.И. Пензулаева
	3	№ 6 стр. 76 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>3</b>	1 2	№ 5 стр. 96 № 6 стр. 97 Л.И. Пензулаева
	3	№ 9 стр.77 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>4</b>	1 2	№ 7 стр. 97 № 8 стр. 98 Л.И. Пензулаева
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева

## Июль

<b>Неде- ля</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 № 9 стр.98 2 № 10стр99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнурсы.
	3 № 15 стр.82 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручем; повторить упражнения с мячами.
<b>2</b>	1 № 11 стр. 99 2 № 12 стр. 100 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	3 № 18 стр. 84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
<b>3</b>	1 № 13 стр.101 2 № 14 стр. 101 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.
	3 № 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
<b>4</b>	1 № 15 стр. 102 2 № 16 стр. 102 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнурсы; в равновесии; в прыжках.
	3 № 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

## Август

Неделя		Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
1	1	№ 17 стр.103 № 18 стр.103 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.
	3	№ 27 стр. 89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
2	1	№ 19 стр.104 №20 стр. 104 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.
	3	№ 30 стр. 90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3	1	№21 стр. 104 № 22 стр. 105 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель; в ползании попрямь, с опорой на ладони и колени.
	3	№ 33 стр.92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
4	1	№23 стр.105 №24 стр. 106 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.
	3	№ 36 стр.93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

**Перспективное планирование  
по физическому развитию детей старшей группы  
Сентябрь**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№1 Стр. 15 №2 Стр. 17 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.
	3	№3 Стр. 17 На воздухе. Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
<b>2</b>	1	№4 Стр. 19 №5 Стр. 20 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
	3	№ 6 Стр. 20 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
<b>3</b>	1	№ 7 Стр. 21 №8 Стр.23 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.
	3	№9 Стр. 24 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Повторить бег, продолжительностью до 1 мин., упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
<b>4</b>	1	№ 10 Стр. 24 № 11 Стр.26 Л.И. Пензулаева	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	3	№ 12 Стр. 26 На воздухе. Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.

## Октябрь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 № 13 Стр. 28 №14 Стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	3 № 15 Стр. 29 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
<b>2</b>	1 № 16 Стр.30 №17 Стр.32 Л.И. Пензулаева	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
	3 №18 Стр.32 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
<b>3</b>	1 № 19 Стр. 33 №20 Стр.34 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	3 №21 Стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.
<b>4</b>	1 №22 Стр.35 №23 Стр.37 Л.И. Пензулаева	Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	3 №24 Стр.37 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру « Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре « Затейники».

## Ноябрь

Неделя		Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр. 39 № 26 стр. 41 Л.И. Пензулаева		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.
	3	№ 27 стр. 41 На воздухе Л.И. Пензулаева		Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
	2	№ 28 стр. 42 №29 стр. 43 Л.И. Пензулаева		Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
3	3	№ 30 стр. 43 На воздухе Л.И. Пензулаева		Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
	1	№ 31 стр. 44 № 32 стр. 45 Л.И. Пензулаева		Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	3	№ 33 стр. 45 На воздухе Л.И. Пензулаева		Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
4	1	№ 34 стр. 46 № 35 стр. 47 Л.И. Пензулаева		Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.
	3	№ 36 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева		Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.

## Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№1 Стр.48 №2 Стр.49 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	2	№3 Стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков, (можно заменить подушечками для метания), на дальность.
2	1	№4 Стр.51 №5 Стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.
	2	№6 Стр.52 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до ориентира; в бросании «снежков» в цель.
3	1	№7 Стр.53 №8 Стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	2	№9 Стр. 54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ритмичность ходьбы на «лыжах»; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием.
4	1	№ 10 Стр.55 №11 Стр.57 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	2	№ 12 Стр. 57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить передвижение на «лыжах» скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.

## Январь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 13 Стр. 59 №14 Стр. 60 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
	2	№15 Стр.61 На воздухе Л.И. Пензулаева	Продолжить учить детей передвигаться по учебной «лыжне»; повторить игровые упражнения.
<b>2</b>	2	№ 16 Стр.61 № 17 Стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
	3	№18 Стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
<b>3</b>	1	№ 19 Стр. 63 №20 Стр. 64 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.
	2	№21 Стр. 65 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием «снежков» на дальность.
<b>4</b>	1	№22 Стр. 65 №23 Стр.66 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу'; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	3	№24 Стр.66 На воздухе Л.И. Пензулаева	Разучить повороты на «лыжах»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

**Февраль**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 №25 Стр.68 2 № 26 Стр. 69 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	3 № 27 Стр. 69 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, повторить повороты на «лыжах», игровые упражнения с шайбой.
<b>2</b>	1 №28 Стр.70 2 №29 Стр.71 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	3 № 30 Стр. 71 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, метания «снежков» на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
<b>3</b>	1 №31 Стр.71 2 № 32 Стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
	3 №33 Стр.73 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание «снежков» в цель и на дальность.
<b>4</b>	1 № 34 Стр. 73 №35 Стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках.
	3 № 36 Стр. 75 На воздухе Л.И. Пензулаева	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.

## Март

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 1 стр. 76 № 2 стр.77 Л.И.Пензулаева
	3	№ 3 стр. 78 На воздухе Л.И.Пензулаева
<b>2</b>	1 2	№ 4 стр. 79 № 5 стр. 80 Л.И.Пензулаева
	3	№ 6 стр.80 На воздухе Л.И.Пензулаева
<b>3</b>	1 2	№ 7 стр. 81 №8 стр. 82 Л.И. Пензулаева
	3	№ 9 стр.83 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>4</b>	1 2	№ 10 стр.83 № 11 стр.84 Л.И. Пензулаева
	3	№12 стр.85 На воздухе Л.И. Пензулаева

## Апрель

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 13 стр.86 № 14 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	2	№ 15 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом « Ловишки - перебежки» Эстафету с большим мячом.
<b>2</b>	1	№ 16 стр.88 № 17 стр.89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	2	№ 18 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
<b>3</b>	1	№ 19 стр.89 № 20 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
	2	№ 21 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
<b>4</b>	1	№ 22 стр.91 № 23 стр.93 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	2	№ 24 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.

**Май**

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 25 стр.94 № 26 стр.95 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	3	№ 27 стр. 96 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
<b>2</b>	1	№ 28 стр. 96 № 29 стр. 97 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	3	№ 30 стр. 97 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
<b>3</b>	1	№31стр.98 № 32 стр.99 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.
	3	№ 33 стр.99 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
<b>4</b>	1	№ 34 стр.100 №35 стр.101 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	3	№36 стр.101 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.

## Июнь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 1стр.102 №2 стр.104 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочеков в цель и прыжках через короткую скакалку.
	2	№3 стр.104 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.
<b>2</b>	1	№ 4 стр. 104 № 5 стр. 106 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочеков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.
	2	№ 6 стр.106 На воздухе Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.
<b>3</b>	1	№7 стр.106 № 8 стр. 107 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.
	2	№ 9 стр. 108 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
<b>4</b>	1	№ 10стр. 108 № 11 стр.109 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением задания в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 12 стр.110 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

## Июль

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 13 стр.110 № 14 стр.111 Л.И. Пензулаева
	3	№ 15 стр. 111 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>2</b>	1 2	№ 16 стр.113 № 17 стр.114 Л.И. Пензулаева
	3	№ 18 стр.114 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>3</b>	1 2	№ 19 стр.114 №20 стр.115 Л.И. Пензулаева
	3	№21 стр. 116 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>4</b>	1 2	№22 стр.116 №23 стр. 117 Л.И. Пензулаева
	3	№24 стр. 117 На воздухе Л.И. Пензулаева

## Август

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№25 стр.118 №26 стр. 118 Л.И. Пензулаева
	3	№27 стр. 119 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>2</b>	1 2	№28 стр.119 №29 стр.120 Л.И. Пензулаева
	3	№30 стр.120 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>3</b>	1 2	№31 стр.121 № 32 стр. 121 Л.И. Пензулаева
	3	№33 стр.122 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>4</b>	1 2	№34 стр. 122 №35 стр.123 Л.И. Пензулаева
	3	№ 36 стр. 123 На воздухе Л.И. Пензулаева

**Перспективное планирование  
по физическому развитию детей подготовительной к школе группы  
Сентябрь**

<b>неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 1 стр. 8 № 2 стр. 9 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении передвигаться с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
	3	№ 3 стр.10 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
<b>2</b>	1	№ 4 стр.10 № 5 стр. 12 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	3	№ 6 стр. 13 На воздухе Л.И.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
<b>3</b>	1	№ 7 стр. 14 № 8 стр. 15 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
	3	№ 9 стр. 15 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
<b>4</b>	1	№ 10 стр. 15 № 11 стр.17 Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнурсы.
	3	№ 12 стр.17 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

## Октябрь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 13 стр.19 № 14 стр.20 Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	2	№ 15 стр. 21 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
	3	№ 16 стр. 21 № 17 стр. 22 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
<b>2</b>	1	№ 18 стр. 23 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
	2	№ 19 стр. 23 № 20 стр. 25 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	3	№21 стр.25 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
<b>3</b>	1	№ 22 стр.26 № 23 стр.27 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	2	№ 24 стр.27 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

## Ноябрь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 25 стр.28 № 26 стр. 31 Л.И. Пензулаева
	3	№ 27 стр. 31 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>2</b>	1 2	№ 28 стр.31 № 29 стр. 33 Л.И. Пензулаева
	3	№ 30 стр.33 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>3</b>	1 2	№31 стр.33 № 32 стр. 35 Л.И. Пензулаева
	3	№ 33 стр.35 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>4</b>	1 2	№ 34 стр. 36 № 35 стр.37 Л.И. Пензулаева
	3	№ 36 стр. 38 На воздухе Л.И. Пензулаева

## Декабрь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 1 стр.39 № 2 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	№ 3 стр.40 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
<b>2</b>	1	№ 4 стр.41 № 5 стр. 42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	2	№ 6 стр.42 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
<b>3</b>	1	№ 7 стр.44 № 8 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	2	№ 9 стр.45 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
<b>4</b>	1	№ 10 стр. 46 № 11 стр.47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	2	№ 12 стр. 47 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

## Январь

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 13 стр.48 № 14 стр. 50 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной плошали опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	2	№ 15 стр.50 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
<b>2</b>	1	№ 16 стр.51 № 17 стр. 52 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	2	№ 18 стр.53 На воздухе Л.И. Пензулаева	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
<b>3</b>	1	№ 19 стр.53 № 20 стр.55 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	2	№ 21 стр.55 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
<b>4</b>	1	№ 22 стр.56 № 23 стр.57 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	2	№ 24 стр.57 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».

## Февраль

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 2	№ 25 стр.58 № 26 стр. 59 Л.И. Пензулаева
	3	№ 27 стр.59 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>2</b>	1 2	№ 28 стр.60 № 29 стр. 61 Л.И. Пензулаева
	3	№ 30 стр. 61 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>3</b>	1 2	№31 стр.62 № 32 стр.63 Л.И. Пензулаева
	3	№ 33 стр.63 На воздухе Л.И. Пензулаева
<b>4</b>	1 2	№ 34 стр.64 № 35 стр.65 Л.И. Пензулаева
	3	№ 36 стр.65 На воздухе Л.И. Пензулаева

## Март

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 1 стр.71 № 2 стр. 72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	3	№ 3 стр.72 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
<b>2</b>	1	№ 4 стр. 73 № 5 стр. 74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врасыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	3	№ 6 стр.74 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
<b>3</b>	1	№ 7 стр.75 № 8 стр.77 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочеков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	3	№ 9 стр. 77 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
<b>4</b>	1	№ 10 стр.78 № 11 стр. 79 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	3	№ 12 стр. 79 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

## Апрель

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>		<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1	№ 13 стр. 80 № 14 стр.81 Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	2	№ 15 стр. 81 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
<b>2</b>	1	№ 16 стр.82 № 17 стр.83 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	2	№ 18 стр. 83 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
<b>3</b>	1	№ 19 стр. 83 № 20 стр.85 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	2	№ 21 стр. 85 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
<b>4</b>	1	№ 22 стр.86 № 23 стр.87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	2	№ 24 стр. 87 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

## Май

<b>Неделя</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию</b>	<b>Программные задачи</b>
<b>1</b>	1 № 25 стр.87 № 26 стр.88 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	3 № 27 стр.89 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
<b>2</b>	1 № 28 стр. 89 № 29 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3 № 30 стр. 91 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
<b>3</b>	1 №31 стр.91 № 32 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочеков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	3 № 33 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочеков на дальность, в прыжках, в равновесии.
<b>4</b>	1 № 34 стр. 94 №35 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	3 №36 стр. 95 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.





**СХЕМА-ГРАФИК ПЕРСПЕКТИВНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ПО СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ МОДЕЛИ**

Сентябрь	Ок- тябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Ап- рель	Май
Легкая атлетика	Художественная гимнастика		Волейбол		Баскетбол		Акробатика	Народные игры
<b>Структура физкультурного занятия</b>								
<b>I. Физкультурное занятие.</b>								
1. Корригирующие упражнения или разминка. 2. Основные и специализированные движения. 3. Тренировочные игры, подвижные игры, малоподвижные игры. 4. Восстановительные приемы: стретчинговые, дыхательные, релаксационные, самомассажные, кинезиологические упражнения.								
<b>II. Утренние оздоровительные тренировки.</b>								
<b>III. Домашние задания</b> (корректировка парного взаимодействия с помощью родителей)								

**ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «СПОРТЛАНДИЯ»**

Режимные моменты	Виды двигательной активности	
Занятия	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь – ноябрь</b>
	Занятия на спортивном участке	Занятия в зале
	<b>Элементы легкой атлетики</b> – Оздоровительный бег. – Медитационный бег. – Бег на скорость.	<b>Элементы художественной гимнастики</b> – Упражнения на гимнастической скамейке. – Гимнастические упражнения с мячом (Ø 18–20 см) на

Режимные моменты	Виды двигательной активности	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Бег с препятствиями.</li> <li>– Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.</li> <li>– Циклические движения на ровной поверхности, на гимнастической скамейке.</li> <li>– Метание колец, дисков.</li> <li>– Отжимание на «лиане».</li> <li>– Подтягивание на турнике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>гимнастической скамейке.</li> <li>– Гимнастические упражнения с обручами.</li> <li>– Гимнастические упражнения с лентами (1–2,5 м).</li> <li>– Циклические движения в разных темпах и направлениях (висы, подлезания, пролезание, перекаты, кувырки, перепрыгивание, спрыгивание)</li> </ul>
Утренняя оздоровительная тренировка с закаливающим комплексом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. – Логоритмика «Колобок»; <ul style="list-style-type: none"> <li>– оздоровительный бег;</li> <li>– самомассаж «Мы на Земле».</li> </ul> </li> <li>2. – Логоритмика «Зверобика»; <ul style="list-style-type: none"> <li>– медитационный бег;</li> <li>– самомассаж «Хорошая-плохая погода».</li> </ul> </li> <li>3. – Логоритмика «Я и мое тело»; <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег с препятствиями</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Степ-гимнастика.</li> <li>2. Аэробика с обручами.</li> <li>3. Аэробика с пластиковыми шарами (Ø 6–7 см).</li> </ol> <p><b>Закаливающий комплекс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самомасаж стопы.</li> <li>• Закаливание ног водой (ходьба через таз с водой).</li> <li>• Ходьба по корригирующей дорожке</li> </ul>
Занятия	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>
	Занятия в зале	Занятия в зале
	<p><b>Элементы волейбола</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Бросание и ловля мячей (Ø 18–20 см, 59–60 см) в парах через сетку, под сеткой, разными способами, из разных исходных положений;</li> <li>– подлезание, пробегание, перекаты, проползание под сеткой;</li> <li>– пролезание в «туннеле» длиной 250 м разными способами</li> </ul>	<p><b>Элементы баскетбола</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Отбивание мяча;</li> <li>– ведение мяча;</li> <li>– ведение с бросанием в корзину;</li> <li>– лазанье по шведской лестнице;</li> <li>– упражнение на наклонной доске и лестнице</li> </ul>
Утренняя оздоровительная тренировка с закаливающим комплексом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмика «На жирафе покататься».</li> <li>2. Ритмика с самомассажем пластиковыми бутылками «Ну-ка, повтори!».</li> </ol> <p><b>Закаливающий комплекс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Закаливание стоп снегом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Аэробика с мячом (Ø 18–20 см).</li> </ul> <p><b>Закаливающий комплекс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Закаливание стоп снегом.</li> </ul>

Режимные моменты	Виды двигательной активности		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самомассаж стоп.</li> <li>– Ходьба по корригирующим дорожкам</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самомассаж стоп.</li> <li>– Ходьба по корригирующим дорожкам</li> </ul>
Занятия	Февраль – март	Апрель	Май
	Занятия на спортивном участке	Занятия в зале	Занятия в зале и на спортивном участке
	<i>Элементы акробатики</i>		<i>Народные подвижные игры</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Акробатические упражнения на стойках, кольцах, канатах, шведской лестнице.</li> <li>– Акробатические упражнения на ровной поверхности.</li> <li>– Акробатический конкурс «А вам слабо?»</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Упражнения на скакалках разной длины.</li> <li>– Упражнения на балансирах.</li> <li>– Народные соревнователь-ные игры: «Городки», «Выжигало», «Штандер», «Чиж»</li> </ul>
Утренняя оздоровительная тренировка с закаливающим комплексом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмика «Ты – морячка, я – моряк».</li> <li>2. Ритмика «Мамины помощники».</li> </ol> <p><b>Закаливающий комплекс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Закаливание стоп снегом.</li> <li>– Самомассаж стоп.</li> <li>– Ходьба по корригирующим дорожкам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Маленькие йоги».</li> </ul> <p><b>Закаливающий комплекс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Орошение корпуса водой.</li> <li>– Растирание сухим вафельным полотенцем.</li> <li>– Ходьба по корригирующей дорожке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Аэробика со скакалками.</li> </ul> <p><b>Закаливающий комплекс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Орошение корпуса водой.</li> <li>– Растирание сухим вафельным полотенцем.</li> <li>– Ходьба по корригирующей дорожке</li> </ul>

