



## Оглавление

1. Целевой раздел .....	4
1.1 Пояснительная записка .....	4
1.1.1 Цели и задачи реализации программы.....	5
1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	6
1.1.3.Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики .....	20
1.2.Планируемые результаты освоения рабочей программы .....	21
1.2.1.Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы. ....	21
1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе. ....	24
2.Содержательный раздел.....	25
2.1.Общие положения .....	25
2.2.Описание образовательной деятельности.....	25
2.2.1.Физическое развитие .....	26
2.3.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.....	27
2.3.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей (от 1,6 лет до 7 лет).....	30
2.3.2Особенности образовательной деятельности по физическому развитию разных видов и культурных практик .....	34
2.3.3Способы и направления поддержки детской инициативы.....	36
2.4Особенности взаимодействия с семьями воспитанников .....	38
2.5 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.....	42
3. Организационный раздел .....	43
3.1.Режим дня.....	43
3.2.Планирование образовательной деятельности .....	45
3.2.1. Учебный план. ....	45
3.2.2.Расписание занятий .....	46
3.2.3 Календарный учебный график. ....	47
3.2.4.Тематическое планирование образовательной деятельности. (Приложение) .....	52
3.2.5.Циклограмма образовательной деятельности .....	53
3.2.6 Планирование традиционных событий, праздников и мероприятий.....	53
3.3 Условия реализации программы.....	54
3.3.1 Психолого – педагогические условия реализации программы. ....	54
3.3.2 Кадровые условия реализации программы.....	54
3.3.3 Материально - техническое обеспечение рабочей программы.....	55
3.3.4 Организация развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала. ....	55

3.4 Перечень нормативных, нормативно – методических документов и методических источников .....	57
3.5 Перечень литературных источников .....	57
4. Приложение.....	58
4.1.Перспективное планирование по национально – региональному компоненту .....	58
4.2.Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов .....	58
4.3.Перспективное планирование работы с родителями .....	59
4.4 Примерный план интеграции образовательной деятельности педагогов, детей и их родителей по реализации освоению программы «Социокультурные истоки» для дошкольного образования.....	60
4.5 Перспективное планирование НОД по физической культуре .....	63
4.6 Перспективное планирование занятий по программе «Лыжный патруль» для старших дошкольников (6-7 лет) .....	72

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией Н. Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, и авторской программы «Лыжный патруль», разработанной в соответствии с методикой обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах Н. Г. Кожевниковой и работы Т. И. Осокиной «Лыжи и коньки — детям», в соответствии с ФГОС ДО. Рабочая программа представляет собой систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, определяет содержание и организацию образовательного процесса детей от 1,6 до 7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 2 «Дюймовочка»

Нормативной базой для составления рабочей программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 «Дюймовочка» являются:

- Программа разработана в соответствии с: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 15.05 2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»»;
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Минобрнауки от 17.10 2013 № 1155 «об утверждении Федерального государственного стандарта дошкольного образования»;

Данная рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена на основе:

-примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (раздел «Физическое развитие») и авторской программы «Лыжный патруль», разработанной в соответствии с методикой обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах Н. Г. Кожевниковой и работы Т. И. Осокиной «Лыжи и коньки — детям».

#### **В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.**

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закалывающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога.

Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются

самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

**Срок реализации программы- 1 год ( 2021-2022г).**

### **1.1.1 Цели и задачи реализации программы**

**Цель** рабочей программы - построение образовательного пространства для гармоничного физического развития, формирования интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989). Учитывая специфику данного термина, **оздоровительные задачи** физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц- разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое

здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72% случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

В процессе физического воспитания осуществляются воспитательные задачи, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович,

А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

□ Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

□ Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

□ Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

□ Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

□ Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

□ Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к

участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **Принципы организации занятий**

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Основные направления работы:**

- ❖ развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ❖ накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ❖ формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- ❖ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

### **Описание образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие»**

*1,6-3 года.*

*Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)*

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;**

- Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.
- Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

<i>Достижения ребенка</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<p>-ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);</p> <p>- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;</p> <p>- с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;</p> <p>- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;</p> <p>- переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.</p>	<p>- малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.</p> <p>- ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен;</p> <p>- малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности;</p> <p>- в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.</p>

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

- В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.
- При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

- Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.
- Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
- Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок.
- Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).
- Во время еды учить детей правильно держать ложку.
- Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.
- Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки — смотреть, ушки — слышать, носик — нюхать, язычок — пробовать (определять) на вкус, ручки — хватать, держать, трогать; ножки — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### **3.4 года:**

*Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).*

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.
- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

***Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;***

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

- Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.
- Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.
- Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).
- Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.
- Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.
- Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
- Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.
- Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом,
- Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать 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.

<i>Достижения ребенка:</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;</li> <li>- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;</li> <li>- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;</li> <li>- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;</li> <li>- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;</li> <li>- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;</li> <li>- неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);</li> <li>- затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;</li> <li>- не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.</li> <li>- не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни;</li> <li>- испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи</li> </ul>

#### **4-5 лет:**

***Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)***

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.
- Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

***Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;***

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью минут.
- 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.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6–8 минут.
- Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

- Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.
- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым.

<i><b>Достижения ребенка:</b></i>	<i><b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b></i>
<p>-В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.</p> <p>Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <p>Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>-Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</p> <p>Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p> <p>С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием</p>	<p>- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.</p> <p>- Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.</p> <p>- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.</p> <p>- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук</p> <p>- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</p> <p>- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий.</p> <p>- Потребность в двигательной активности выражена слабо.</p> <p>- Не проявляет настойчивость для достижения</p>

<p>слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</p> <p>Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p> <p>-Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях <b>позвать на помощь взрослого.</b></p>	<p>хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению</p> <p>- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</p> <p>- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</p> <p>Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 5-6 лет

*Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)*

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение 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.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.
- Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
- Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.
- Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие. Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале.

<i>Достижения ребенка:</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<p>двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <p>в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</p> <p>в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;</p> <p>проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</p> <p>имеет представления о некоторых видах спорта;</p> <p>уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</p> <p>- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;</p> <p>- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;</p> <p>- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;</p> <p>- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее.</p>	<p>двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук;</p> <p>в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</p> <p>в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;</p> <p>не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений;</p> <p>ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</p> <p>-слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений - не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни;</p> <p>- представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные;</p> <p>- испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</p>

### **6-8 лет:**

***Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)***

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

- Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.
- Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закалывающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.
- Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.
- Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.
- Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. Пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.
- Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться просьбой, благодарить.
- Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
- Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Учить активному отдыху.
- 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.

<p style="text-align: center;"><b><i>Достижения ребенка:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные);</li> <li>- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;</li> <li>- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;</li> <li>- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;</li> <li>- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;</li> <li>- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;</li> <li>- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;</li> <li>- ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья; <ul style="list-style-type: none"> <li>- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;</li> <li>- допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений;</li> <li>- слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;</li> <li>- допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;</li> <li>- не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении;</li> <li>- ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками);</li> <li>- не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого.</li> <li>- Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики**

МБДОУ №2 «Дюймовочка» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного учреждения МБДОУ №2 «Дюймовочка» Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закалывающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого- педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса организуется в соответствии с авторской программы «Лыжный патруль», разработанной в соответствии с методикой обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах Н. Г. Кожевниковой и работы Т. И. Осокиной «Лыжи и коньки — детям».

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

*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.**

- ◆ Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и спортивных игр.
- ◆ Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.
- ◆ Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой.

#### **Познавательное развитие.**

- ◆ Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение.
- ◆ Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок.

#### **Речевое развитие**

- ◆ Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей.

### **Художественно-эстетическое развитие.**

◆ Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества. ◆ Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей.

### **Физическое развитие.**

◆ Сохранение и укрепление не только физического, но также психического и социального здоровья воспитанников

## **1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

### **1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы.**

#### **Целевые ориентиры в младшем возрасте:**

К концу года дети могут:

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

#### **Целевые ориентиры в среднем возрасте.**

К концу года дети могут:

- ❖ Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- ❖ Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- ❖ Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- ❖ Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд

- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ❖ Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- ❖ Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- ❖ Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- ❖ Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- ❖ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- ❖ Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- ❖ Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Целевые ориентиры в старшем возрасте.**

К концу года дети могут:

- ❖ Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- ❖ Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- ❖ Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- ❖ Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- ❖ Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- ❖ Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ❖ Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- ❖ Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- ❖ Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- ❖ Кататься на самокате.
- ❖ Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- ❖ Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- ❖ Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### **Целевые ориентиры в подготовительной к школе группе.**

К концу года дети могут:

- ❖ Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- ❖ Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- ❖ Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- ❖ Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- ❖ Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- ❖ Сохранять правильную осанку.
- ❖ Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- ❖ Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- ❖ Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- ✓ Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- ✓ Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- ✓ Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- ✓ Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- ✓ Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- ✓ Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- ✓ Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- ✓ Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- ✓ У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- ✓ Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- ✓ Проявляет ответственность за начатое дело.
- ✓ Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.
- ✓ Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- ✓ Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- ✓ Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- ✓ Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- ✓ Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- ✓ Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- ✓ Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

### **1.3 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.**

Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Общие положения

Содержание психолого – педагогической работы с детьми 1,6 – 7 лет дается по образовательной области: «Физическое развитие». Содержание работы инструктора по физической культуре ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и решается в рамках области «Физическое развитие»

Обязательная часть программы разработана в соответствии с комплексной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса организуется в соответствии с авторской программы «Лыжный патруль», разработанной в соответствии с методикой обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах Н. Г. Кожевниковой и работы Т. И. Осокиной «Лыжи и коньки — детям».

### 2.2. Описание образовательной деятельности.

#### Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

#### Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Методы и приемы обучения Наглядные:**

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

**Словесные:**

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

**Практические:**

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

### **2.2.1. Физическое развитие**

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

**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);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

#### **Формы, методы и приёмы, структура занятий, средства обучения.**

Одной из форм двигательной активности детей являются занятия физической культурой в спортивном зале и на свежем воздухе.

**Формы обучения** применяются в структуре основного занятия по физической культуре

- Занятие тренировочного типа (элементы). Направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают комплекс общеразвивающих упражнений с использованием упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по веревочной лестнице, шведской стенке.
- Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- Контрольно-проверочные занятия. Выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

#### **Методы и приёмы обучения:**

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- методы слухового восприятия
- методы зрительного восприятия
- метод двигательного восприятия

**Методы слухового восприятия** основываются на использовании педагогом слова.

Они активизируют мышление ребёнка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребёнок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражает содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ребёнка.

В работе с детьми применяют звуковой метод: учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, поскольку им приходится часто пользоваться слуховым анализатором. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развивать осязание, гибкость пальцев руки, точность их движений. Способы подачи звуковых сигналов разнообразны: бубен, хлопки, свисток, погремушки.

**Методы зрительного восприятия.**

Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребёнком, а так же с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Демонстрация наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии).

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время.

**Методы:** рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание (или распоряжение), оценка, команда, подсчёт.

**Методы двигательного восприятия**

Игровые упражнения и подвижные игры способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается чистота пульса, углубляется дыхание. В процессе обучения детей движениям используется индивидуальный подход и метод совместного выполнения упражнений с ребёнком в соответствии с уровнем его развития. При этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением.

**Контактный метод**, так как с его помощью ребёнок более полно представляет себе выполнение двигательного действия. Контактный метод включает в себя: пассивный метод, когда педагог, взяв его руки, выполняет движения вместе с ним; активный метод, когда ребёнок осязает положение частей тела партнёра или педагога.

**Приёмы:**

❖ Наглядные:

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

❖ Словесные:

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

❖ Практические:

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

### **Средства физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Основным средством физической культуры дошкольников является физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, являются гигиенические факторы и естественные силы природы.

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям.

### **Классификация физических упражнений:**

- по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);
- по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения, упражнения, требующие выносливости и т.п.);
- по значению для решения задач обучения (основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения);
- по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т.п.).

### Требование к отбору физических упражнений для занятий с детьми дошкольного возраста.

- гимнастика: общеразвивающие упражнения, ОВД, простейшие перестроения, танцевальные упражнения.
- игры: подвижные сюжетные и бессюжетные, с элементами спортивных игр, спортивные упражнения: летние, зимние.

### **Структура занятий**

Перед началом каждого занятия по физической культуре дети знакомятся с заданной лексической темой, с целью создания интереса и мотивации. Двигательная активность детей в спортивном зале проходит в игровой форме – младшие группы, в старших группах – игровая и тренировочная.

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Организация занятий.**

Основной организованной формой двигательной активности является занятие по физической культуре, которое должно доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, формировать двигательные умения и навыки, удовлетворять естественную потребность в движении. Для реализации этих задач особое значение имеет характер общения детей со сверстниками и взрослыми. Дети пятого года жизни нередко нуждаются в своевременной помощи, поддержке и поощрении.

Одним из факторов, способствующих уменьшению психической напряженности детей, является музыка. Она повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма и т. д. во вводной части и во время выполнения различных ритмических движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может являться прекрасным средством снятия возбуждения и усталости у ребенка.

Предлагаем вводить в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно-проверочного типа (всего 8—10 занятий в год). Основная их цель — выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Ребятам предлагаются следующие контрольные задания: бег на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль удобной рукой, упражнения на гибкость и на сохранение равновесия.

Занятия включают разные упражнения в ходьбе, беге, ползании, лазанье, бросании и ловле мяча (разного размера и веса). Важно не забывать о включении упражнений для развития мелкой моторики: вращение кистями рук, сжимание и разжимание резинового кольца, перенос мелких предметов с помощью пальцев ног и т. д. Циклические движения: ходьба, бег, лазанье, ползание — благоприятны для развития координации движений. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц, что важно для формирования умения владеть телом и поддерживать нужную позу.

С детьми начинается разучивание техники основных видов движений (ходьбы, бега, бросания, лазанья и удерживания равновесия). Обращается внимание на правильность выполнения каждого элемента в соответствии с образцом (педагог показывает отдельные элементы, разъясняет и оказывает помощь детям). К концу учебного года воспитатель по физической культуре привлекает детей к оценке выполнения двигательных заданий — как своих, так и сверстников.

## **2.3.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей (от 1,6 лет до 7 лет).**

### **Четвертый год жизни (вторая младшая группа).**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, **что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.** Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок - взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. **Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).**

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор

помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

#### **Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей**

##### **Четвертый год жизни (младшая группа)**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

##### **Пятый год жизни (средняя группа)**

*Взросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными

подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей*. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

*Примечательной особенностью детей* является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности*. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

#### **Задачи физического воспитания и развития детей**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

#### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

*Возраст 5—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить

движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

### **Подготовительная к школе группа (6-8 лет)**

В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью.*

Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления**, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых,

более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. *Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.*

*У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.*

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

### **2.3.2 Особенности образовательной деятельности по физическому развитию разных видов и культурных практик**

Формы организованной образовательной деятельности для обучающихся с 1,6 до 3 лет — подгруппах, с 3 до 7 лет — подгрупповые, фронтальные, микро групповые.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности для детей 3-го года жизни — не более 10 минут, 4-го года жизни — не более 15 минут, для детей 5-го года жизни — не более 20 минут, для детей 6-го года жизни — не более 25 минут для детей 7-го года жизни — не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами образовательной деятельности — не менее 10 минут.

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине образовательной деятельности статического характера проводят динамическую паузу.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность. Организованная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями. Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, организована в разных формах организации образовательной деятельности. В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор физвоспитания создает по мере необходимости, дополнительно развивающие практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей;
- утренняя гимнастика. Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:
- подвижные, спортивные игры;
- досуговая деятельность.

К одной из образовательных технологий, которая учитывает не только педагогические требования, но и психологические механизмы развития детей, и используется в нашем дошкольном учреждении, относится технология проектной деятельности. Стержнем является самостоятельная деятельность детей - исследовательская, познавательная, продуктивная, в процессе которой дети познают окружающий мир и воплощают новые знания в реальные продукты. Такое обучение подразумевает объединение различных предметов учебного плана с помощью какой-нибудь интересной идеи (события), которая может быть рассмотрена с точки зрения нескольких дисциплин. Проект - специально организованный педагогом и выполняемый детьми комплекс действий, завершающийся созданием творческих работ. Проект - осуществление замысла (изготовление книги, модели, очистка воды песком, постановка спектакля, посадка дерева и т.д.). Каждый проект должен быть доведен до успешного завершения, оставляя у ребенка чувство гордости за полученный результат. Для этого в процессе работы над проектами педагог помогает детям соизмерить свои желания и возможности.

К образовательным результатам внедрения проектной деятельности можно отнести способность ребенка:

- контролировать свое поведение, сформулировать свой интерес, предпочтение, намерение, - комментировать свои действия,
- выполнять простые правила, следовать простому алгоритму (в работе с предметами или общении в группе),
- организовать свою работу (разложить материалы, отбирать необходимое),
- договариваться о правилах, задавать вопросы и отвечать на вопросы в пределах своей осведомленности и опыта,
- присваивать полученную в простой форме информацию (слушать, наблюдать), совершать на элементарном уровне действия по обработке информации: сравнивать, обобщать, выделять признаки, замечать изменения, делать спонтанные и подготовленные высказывания в пределах определенной заранее темы,
  - высказываться в связи с высказываниями других,
  - устанавливать контакты,
  - поддерживать разговор,
  - использовать элементарные нормы общения, сотрудничать (со взрослыми и с детьми разного возраста) в предложенных формах.

Следует отметить, что представления и умения рассматриваются в данном случае в качестве важнейшего средства не только общего развития ребенка, но и обеспечения базы для формирования ключевых компетентностей.

*Реализация данной технологии требует от педагога следующих умений: самостоятельно конструировать поток знаний, умений и навыков детей;*

- анализировать и принимать решения;
- работать в команде, в том числе и детьми. Работа над темой и проектами помогает:
- создать в группе атмосферу, стимулирующую социальную, игровую,
- творческую, экспериментально-познавательную инициативу, атмосферу раскованности, в которой ребёнок чувствует право на самоопределение, на поиск, выбор, где он не боится совершить ошибки, чувствует поддержку взрослого и всего окружения, учится общаться, оказывать поддержку другому;
- сконструировать богатую и хорошо структурированную развивающую предметную среду;
- обеспечить гибкое индивидуализированное направление деятельности детей в соответствии с социально-педагогическими ценностями и целями, их педагогическую поддержку.

Педагоги дошкольного образовательного учреждения в рамках программы целенаправленно, целесообразно (исходя из наблюдений за детьми), планомерно (планируя ежедневно), вырабатывают у ребёнка новые формы познания, поведения и деятельности, что, в конечном итоге, и означает организацию полноценного психического и физического развития детей дошкольного возраста.

### **Культурные практики**

Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Индивидуальная работа по развитию физических качеств, развитию спортивной одаренности.

Познавательные викторины для детей старшего дошкольного возраста по разделу «Физическое развитие».

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

### **2.3.3 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада

во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

□ Развивающие занятия «Легкоатлетическая подготовка» - это подход к физическому воспитанию, предполагающий использование новой методики физического развития детей. Это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

□ Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

□ Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют

формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются 36 от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

### **Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие»**

<i>Младший дошкольный возраст</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать в работе с детьми формы и методы, побуждающие детей к различной степени двигательной активности;</li> <li>-проводить индивидуальную работу в усвоении основных видов движений;</li> <li>-создавать условия для приобщения к здоровому образу жизни (воспитание культурно-гигиенических навыков)</li> </ul>
<i>Средний дошкольный возраст</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-создавать условия для повышения двигательной активности детей;</li> <li>-использовать в работе с детьми методы и приёмы, активизирующие детей на самостоятельную двигательную активность (детские подвижные игры);</li> <li>-поощрять возникновение у детей индивидуальных двигательных интересов и предпочтений, активно использовать их в индивидуальной работе с каждым ребёнком;</li> <li>-проводить индивидуальные беседы по формированию положительного отношения к ценностям здорового образа жизни</li> </ul>
<i>Старший дошкольный возраст</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать и поддерживать активность, инициативность и самостоятельность в двигательной деятельности;</li> <li>-поощрять и поддерживать индивидуальные двигательные интересы и предпочтения (подвижные игры, спортивные игры);</li> <li>-создавать условия для закрепления двигательных навыков, развития физических качеств;</li> <li>-обеспечивать спортивным оборудованием и инвентарём детской двигательной деятельности;</li> <li>-проводить беседы по воспитанию у детей положительного отношения к ценностям здорового образа жизни;</li> <li>-использовать наглядный материал для формирования у детей положительного отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и сверстников.</li> </ul>

## **2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Планирование такой совместной деятельности. Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

*Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников*

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.
4. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию с другими специалистами детского сада**

#### ***Взаимодействие с медицинским персоналом***

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности для, меня, прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога, логопеда и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому я кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаю упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания.

2 раза в год осуществляем медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекаем медиков к проведению непосредственно образовательной деятельности по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

#### ***Взаимодействие с воспитателями***

Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

Разрабатываю и организую информационную работу с родителями. Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами. Третье занятие на улице, тоже провожу я.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомяю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корригирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, участвую в заседании клуба «Школа заботливых родителей», оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### ***Взаимодействие с музыкальным руководителем***

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от

подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно- тематическому плану.

Очень важно помнить, что:

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

### **Взаимодействие с учителем-логопедом**

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение. Так у нас работает логопедический пункт.

В связи с этим моя задача помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда.

Поэтому в занятия я обязательно включаю упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико - грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо

общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

### **Взаимодействие с педагогом-психологом**

То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами псих профилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы.

Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно- психическими расстройствами.

Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе.

Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Таким образом, нами была создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

#### ***Модель взаимодействия Инструктора по физической культуре***

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно- оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

## **2.5 Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.**

### ***Характеристика особенностей физического развития детей с ОВЗ***

У детей с ОВЗ сохраняются общие закономерности развития, свойственные здоровым детям. Наиболее общие закономерности развития нормального ребенка прослеживаются и у этих детей. К ним относятся: определенная последовательность стадий развития психики; наличие сензитивных периодов в развитии психических функций; последовательность развития психических процессов; роль деятельности в психическом развитии, речи – в формировании высших психических процессов; ведущая роль обучения в психическом развитии (Л.С. Выготский, В.И. Лубовский).

Для детей, имеющих статус ребенка с ОВЗ, подтвержденный выпиской из ТПМПК, или детей-инвалидов реализуются АОП (адаптированные образовательные программы), разработанные всеми участниками сопровождения ребенка с ОВЗ.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Режим дня.

##### Подготовительная группа (холодный период)

Время	Деятельность детей и воспитателя
7.00 – 8.25	Прием детей. Самостоятельная игровая деятельность. Индивидуальная работа по развитию мелкой моторики (подготовка руки к письму), беседы, наблюдения, трудовая деятельность. Продуктивная деятельность, занятия по интересам.
8.25 – 8.30	Общее приветствие. Создание положительного настроения. Совместное планирование дня жизни группы
8.30 – 8.45	Утренняя гимнастика (двигательная активность 10 минут)
8.45 – 8.55	Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурного поведения за столом.
8.55 – 9.00	Подготовка к занятию. Оздоровительная работа: самомассаж всех частей тела.
9.00 – 10.50	Образовательная деятельность. Оздоровительная работа: пальчиковая гимнастика, упражнения на снятие напряжения (психогимнастика) в начале и конце занятия, динамические паузы. Питьевой режим.
10.00.	Второй завтрак.
10.10 – 12.30	Подготовка к прогулке. Прогулка. Наблюдения. Игровая, трудовая деятельность. Оздоровительная работа: дозированная ходьба в конце прогулки, дыхательные упражнения.
12.30 – 12.40	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду, совершенствование навыков самообслуживания. Оздоровительная работа: аутотренинг, релаксация под спокойную музыку.
12.40 – 13.05	Обед. Воспитание культуры еды. Оздоровительная работа: полоскание зева настоями трав (курс две недели с ноября по март по согласию родителей)
13.05 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон. Оздоровительная работа: использование музыкотерапии и художественной литературы, релаксация сухое влажное обтирание.
15.00 – 15.15	Постепенный подъем, гигиенические процедуры. Оздоровительная работа: гимнастика после сна, профилактика плоскостопия и нарушения осанки, закаливание стоп, воздушные ванны.
15.15 – 15.30	Полдник
15.40 – 16.20	Чтение, беседы о духовно- нравственном развитии. Ежедневное чтение. Ручной труд. Игры по интересам. Совместная, самостоятельная деятельность. Кружковая работа.
16.20 – 17.20.	Подготовка к прогулке, прогулка. Двигательная активность, игры, наблюдения, работа с родителями.
17.20 – 17.30	Подготовка к ужину.

<b>17.30.-17-50</b>	Ужин
<b>17.50 – 19.00</b>	Познавательно-игровая, трудовая, самостоятельная деятельность. Игры по интересам. Работа с родителями. Итог дня. Эмоциональная разрядка. Уход домой.

### Средняя группа (холодный период)

<b>Время</b>	<b>Деятельность детей и воспитателя</b>
<b>7.00 – 8.00</b>	Прием детей. Постепенное вхождение ребенка в жизнь группы, создание спокойного психологического комфортного настроения у каждого ребенка. Чтение, беседы о духовно- нравственном развитии. Индивидуальная работа. Игры по интересам.
<b>8.00 – 8.10</b>	Общее приветствие. Совместное планирование дня жизни группы
<b>8.10 – 8.20</b>	Утренняя гимнастика. Оздоровительная работа: дыхательная гимнастика
<b>8.20 – 8.30</b>	Подготовка к завтраку.
<b>8.30.-8.50</b>	Завтрак. Воспитание культурно – гигиенических навыков.
<b>8.50 – 9.00</b>	Подготовка к занятию. Подвижная, хороводная игра.
<b>9.00 – 10.20</b>	Образовательная деятельность. Оздоровительная работа: упражнения на снятие психологического напряжения (психогимнастика) в начале и конце занятия, динамические паузы в середине занятия.
<b>10.00.</b>	Второй завтрак (сок)
<b>10.40 –12.10</b>	Подготовка к прогулке. Прогулка. Двигательная активность. Наблюдения. Игровая деятельность. Труд. Оздоровительная работа: дозированная ходьба в конце прогулки, дыхательные упражнения.
<b>12.10 –12.30</b>	Возвращение с прогулки. Навыки самообслуживания, дежурство. Подготовка к обеду. Оздоровительная работа: аутотренинг, релаксация под спокойную музыку.
<b>12.30 – 13.00</b>	Обед. Воспитание культуры еды
<b>13.00 – 15.00</b>	Подготовка ко сну. Дневной сон.
<b>15.00 – 15.15</b>	Постепенный подъем, гигиенические процедуры. Оздоровительная работа: гимнастика после сна, профилактика плоскостопия и нарушения осанки, закаливание стоп, воздушные ванны.
<b>15.15 – 15.30</b>	Полдник
<b>15.40 – 16.20</b>	Чтение, беседы о духовно- нравственном развитии. Ежедневное чтение. Ручной труд. Игры по интересам. Совместная, самостоятельная деятельность. Кружковая работа.
<b>16.20 – 17.20.</b>	Подготовка к прогулке, прогулка. Двигательная активность, игры, наблюдения, работа с родителями.
<b>17.20 – 17.30</b>	Подготовка к ужину.
<b>17.30.-17-50</b>	Ужин
<b>17.50 – 19.00</b>	Познавательно-игровая, трудовая, самостоятельная деятельность. Игры по интересам. Работа с родителями. Итог дня. Эмоциональная разрядка. Уход домой.
<b>17.50 – 19.00</b>	Познавательно-игровая, трудовая, самостоятельная деятельность. Игры по интересам. Работа с родителями. Итог дня. Эмоциональная разрядка. Уход домой.

### II группа раннего возраста (холодный период)

Время	Деятельность детей и воспитателя
7.00 – 8.00.	Прием детей. Постепенное вхождение ребенка в жизнь группы, создание спокойного психологического комфортного настроения у каждого ребенка. Чтение, беседы о духовно- нравственном развитии. Индивидуальная работа. Игры по интересам.
8.00 – 8.10	Зарядка.
8.20 – 8.40	Подготовка к завтраку. Завтрак. Воспитание культурно – гигиенических навыков.
8.40 – 9.00	Подготовка к занятию. Подвижная, хороводная игра .
9.00 – 9.30	Образовательная деятельность. Оздоровительная работа: упражнения на снятие психологического напряжения (психогимнастика) динамические паузы.
9.30.-10.30	Игры, воспитание навыков самообслуживания. Организованная, самостоятельная познавательно - игровая деятельность, двигательная активность.
10.00.	Второй завтрак.
10.40 –11.40	Прогулка. Наблюдения. Игровая деятельность. Оздоровительная работа: дозированная ходьба в конце прогулки, дыхательные упражнения.
11.40 –11.45	Возвращение с прогулки. Воспитание навыков самообслуживания. Игры. Оздоровительная работа, релаксация под спокойную музыку.
11.45– 12.20	Подготовка к обеду. Обед. Воспитание культурно – гигиенических навыков.
12.20 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон. Оздоровительная работа: релаксация, создание спокойной обстановки с использованием музыкотерапии и художественной литературы.
15.00 – 15.15	Постепенный подъем, гигиенические процедуры. Оздоровительная работа: гимнастика после сна, профилактика плоскостопия и нарушения осанки, закаливание стоп, воздушные ванны.
15.15 – 15.30	Полдник
15.40 – 16.20	Чтение, беседы о духовно- нравственном развитии. Ежедневное чтение. Ручной труд. Игры по интересам. Совместная, самостоятельная деятельность. Кружковая работа.
16.20 – 17.20.	Подготовка к прогулке, прогулка. Двигательная активность, игры, наблюдения, работа с родителями.
17.20 – 17.30	Подготовка к ужину.
17.30.-17-50	Ужин
17.50 – 19.00	Познавательно-игровая, трудовая, самостоятельная деятельность. Игры по интересам. Работа с родителями. Итог дня. Эмоциональная разрядка. Уход домой.

## 3.2. Планирование образовательной деятельности

### 3.2.1. Учебный план.

#### Особенности осуществления образовательной деятельности.

#### Объём образовательной нагрузки

По действующему СанПиН для детей возраста от 3 до 4 лет планируют не более 3 занятий в неделю (одно из них на воздухе) продолжительностью не более 15 минут.

Возраст детей от 4 лет до 5 лет: продолжительность не более 20 минут, 3 раза в неделю (одно из них на воздухе).

Возраст детей от 5 лет до 6 лет: продолжительность не более 25 минут, 3 раза в неделю (одно из

них на улице).

Возраст детей от 6 лет до 8 лет: продолжительность не более 30 минут, 3 раза в неделю (одно из занятий поводится по программе «Лыжный патруль»).

**Общее количество часов на реализацию ОО  
«Физическое развитие» в неделю, год (в минутах)**

Возрастные группы	2 группа раннего возраста	средняя	подготовительная
Длительность ОД	10 мин	20 мин	30 мин
Кол-во в неделю	3	3	3
Общее время в неделю	30	60 мин	1ч 30мин

**3.2.2. Расписание занятий**

Группа	Время	Область образования	Область образования	Область образования	Область образования	Область образования
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
II группа раннего возраста «Кроха»	9.00 – 9.10	1. Физическая культура	1. Художественное творчество (Лепка).	1. Музыка	1. Художественное творчество (Рисование).	1. Познавательное развитие (Познавательско-исследовательская деятельность)
	9.20 - 9.30	2.-----	2. Физическая культура	2. Физическая культура (на улице).	2. Коммуникация (развитие речи).	2. Коммуникация. (Развитие речи).
	15.40-15.50	3. Музыка				
Средняя группа «Почемучки»	9.00 – 9.20	1. Художественное творчество (Рисование).	1. Музыка.	1. Познавательное развитие (ФЭМП).	1. Коммуникация (Развитие речи). Последнее занятие месяца по программе «Истоки»	1. Физическая культура.
	9.30 - 9.50	2. Физическая культура.	2. Художественное творчество (Лепка)	2. Физическая культура (на улице).	2. Музыка.	2. Познавательное развитие (Формирование целостной картины мира).
	10.00-10.20	3.-----	3. Коммуникация (Развитие речи).	3.-----	3.-----	3.-----
Подготовительная группа «Лучики»	9.00 - 9.30	1. Познавательное развитие (Формирование целостной картины мира).	1. Познавательное развитие (ФЭМП)	1. Художественное творчество (Лепка)	1. Музыка.	1. Художественное творчество (Рисование).
	9.40 – 10.10	2. Художественное творчество (Рисование)	2. Физическая культура	2. Коммуникация (обучение грамоте)	2. Познавательное развитие (Познавательско-исследовательская деятельность)	2. Музыка.
	10.20- 10.50	3. Физическая культура (на улице). По программе «Лыжный патруль»	3. Коммуникация (Развитие речи). Последнее занятие месяца по программе «Истоки»	3. Познавательное развитие (ФЭМП)	3. Физическая культура	3.-----
Подготовительная группа «Фантазеры»	9.00 – 9.30	1. Познавательное развитие (Финансовая грамотность)	1. Познавательное развитие (Последовательно – исследовательская деятельность)	1. Коммуникация (обучение грамоте)	1. Познавательное развитие (ФЭМП)	1.-----
	9.40 – 10.10	2. Художественное творчество (рисование)	2. Коммуникация (Развитие речи). Последнее занятие месяца по программе «Истоки»	2. Художественное творчество (Лепка)	2. Познавательное развитие (Формирование целостной картины мира)	2. Художественное творчество (Рисование)
	10.20–10.50	3.-----	3. Физическая Культура	3. Физическая Культура	3.-----	3. Музыка.

	11.00-11.30	4.-----	4.-----	4.-----	4.Физическая культура (на улице).По программе «Лыжный патруль»	4.-----
	16.30.-17.00.	3.Музыка.				

### 3.2.3 Календарный учебный график.

Содержание	Возрастные группы				
	группа (с 1,6 до 3)	младшая группа (с 3 до 4)	Средняя Группа (с 4 до 5)	Старшая группа (с 5 до 6)	Подготовительная группа (с 6 до 7)
Количество возрастных групп в каждой параллели	1	1	1	1	2
Начало учебного года	1 сентября 2021года				
График каникул	с 31.12.2021 - 07.01.2022- зимние с 01.06.2021 - 31.08.2022 - летние				
Окончание учебного года	31 мая 2022года				
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	39 недель				
1 полугодие	18 недель				
2 полугодие	19 недель				
Продолжительность учебной недели	5 дней				
Недельная образовательная нагрузка, занятий	1 час 30 мин	2 часа 30 мин	3 часа 20 мин	5 часов 20 мин	7 часов
Недельная дополнительная образовательная нагрузка, занятий	-	-	-	50 мин	50 мин.
Сроки проведения мониторинга	01.09-15.09.21г. 10.05-24.05.22г.	01.09-15.09.21г. 10.05-24.05.22г.	01.09-15.09.21г. 10.05-24.05.22г.	01.09-15.09.21г. 10.05-24.05.22г.	01.09-15.09.21г. 10.05-24.05.22г.
Праздничные дни	4 ноября, 31-7 января, 23 февраля, 8 марта, 2 мая, 9 мая.				

В дни зимних каникул воспитанники посещают дошкольное учреждение. Учебные занятия не проводятся, организуются недельные каникулы, во время которых проводятся занятия только эстетически- оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В дни каникул и в летний период учебные занятия не проводятся, организуются спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а так же увеличивается продолжительность прогулок (пункт 12.19 Сан ПиН 2.4.1.2731-10).

В каникулярное время работа с воспитанниками ведется по отдельному плану.

#### График утренней гимнастики.

Группы Дни недели	II группа раннего возраста «Кроха» 1,6-3г.	Средняя группа «Почемучки » 4-5л.	Подготовительна я группа «Лучики» 6-7л.	Подготовительна я группа «Фантазеры» 6-7л.
Понед.	8.00-8.05	8.13-8.20	8.21-8.29	8.30-8.40
Вторник	8.00-8.05	8.13-8.20	8.21-8.29	8.30-8.40
Среда	8.00-8.05	8.13-8.20	8.21-8.29	8.30-8.40
Четверг	8.00-8.05	8.13-8.20	8.21-8.29	8.30-8.40
Пятница	8.00-8.05	8.13-8.20	8.21-8.29	8.30-8.40

**Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога  
с детьми и самостоятельной деятельности детей**

Физическое развитие	<i>Двигательная деятельность</i>		
	- утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты).	ежедневно	ежедневно
	- физкультминутки на НОД	ежедневно	ежедневно
	Динамические паузы	ежедневно	ежедневно
	Физкультурные НОД	2р в неделю	3р в неделю
	- прогулка в двигательной активности.	ежедневно	ежедневно
	- физкультурные досуги, игры и развлечения	-	1р в месяц
	- катание на велосипеде в теплое время.	ежедневно	ежедневно
	- ходьба на лыжах в зимнее время.	-	ежедневно
	- пешие переходы за пределы участка	-	2р в месяц
	-гимнастика после сна	ежедневно	ежедневно
	-спортивные праздники	1р в квартал	1р в квартал
	-прогулка (индивидуальная) Работа по развитию движений	ежедневно	ежедневно
	<b>ЗОЖ</b>		
	- прием детей на воздухе в теплое время года.	ежедневно	ежедневно
	- гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта).	ежедневно	ежедневно
	- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны) - закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, массаж стоп)	ежедневно	ежедневно
	- Дни здоровья	1р в месяц	1р в месяц

**Организация двигательной деятельности**  
Система оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	II группа раннего возраста, Младшая группа  Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период  ежедневно ежедневно	Воспитатели, медсестра, педагоги  все педагоги, медсестра
2	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/к
2.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/к
2.2	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в физкультурном зале; - на спортивной площадке.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ф/к Воспитатели
2.3	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4	Элементы спортивных игр	старшая, подготовит.	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ф/к
2.5	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	Все группы Все группы Подготовит.	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ф/к Воспитатели
2.6	Физкультурные праздники (зимой, летом), «День здоровья», «Весёлые старты»	все группы подготовит.	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор Ф/к Воспитатели, муз. Рук.
2.7	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соотв. с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
3	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	медсестра
3.2	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	воспитатели
3.3	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. Период (инфекции в группе)	Воспитатели
4	Закаливание			
4.1	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели

4.4	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели
-----	-----------------	------------	----------------------	-------------

### Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	II группа раннего возраста, Младшая группа	средняя	старшая	подготовительная
Подвижные игры в время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному у развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице в старшей и подг.гр.)	3 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30– 35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год По 30-35 м.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.
---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Модель закаливания детей дошкольного возраста.

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	полоскание рта после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	Ежедневно 3 р в день	50-70 мл воды t воды +20	+	+	+	+
	полоскание горла с эвкалиптом	после обеда	ежедневно	50-70 мл р-ра нач. t воды +36 до +20	+	+	+	+
	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.	+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+
	дневной сон с открытой форточкой	-	в теплый период	t возд.+15+16	+	+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года		+	+	+	+

	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.	+	+	+	+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+			
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+		
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин	+	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю		+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю		+	+	

### 3.2.4. Тематическое планирование образовательной деятельности. (Приложение)

### 3.2.5. Циклограмма образовательной деятельности

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>понедельник</b>	9.00-9.10- ФИЗО II группа раннего возраста «Кроха» 9.30-9.50- ФИЗО средняя группа «Почемучки» 10.20-10.50- ФИЗО на прогулке по программе «Лыжный патруль» подготовительная группа «Лучики»			
	Посещение МО специалистов по физ. развитию.	Участие в проведении и посещении: деловых игр, педагогических часов, методических оперативок, заседаний педагогического совета.		
<b>вторник</b>	9.20-9.30 - ФИЗО II группа раннего возраста «Кроха» 9.40-10.10 - ФИЗО подготовительная группа «Лучики» 10.20-10.50- ФИЗО подготовительная группа «Фантазеры»			
<b>среда</b>	9.20-9.30 -ФИЗО на прогулке II группа раннего возраста «Кроха» 9.30-9.50 -ФИЗО на прогулке средняя группа «Почемучки» 10.20-10.50 -ФИЗО подготовительная группа «Фантазеры»			
	Участие в проведении и посещении консультаций, творческих отчетов, работа с документацией.			
<b>четверг</b>	10.20-10.50 -ФИЗО подготовительная группа «Лучики» 10.00-11.30 -ФИЗО на прогулке по программе «Лыжный патруль» подготовительная группа «Фантазеры» 12.00-13.00 -Влажная обработка спортивного оборудования.			
	Работа с воспитателями.	Семинары, практикумы, работа с документацией, родительские встречи.		
<b>пятница</b>	9.00 -9.20 -ФИЗО средняя группа «Почемучки»			
	Оформление наглядной информации, папки передвижки, работа с документацией.			
<b>ежедневно</b>	8.00 - 8.40 -Утренняя гимнастика в (II группа раннего возраста «Кроха», средняя группа «Почемучки», подготовительная группа «Фантазеры», «Лучики».			
<b>Ежедневно во время прогулки</b>	Оздоровительный бег, подвижные игры.			

### 3.2.6 Планирование традиционных событий, праздников и мероприятий.

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

#### **Спортивные праздники:**

Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения.

Праздники помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности и спортивной закалки детей. Во время праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах, танцах, аттракционах, викторинах.

- «Мама, папа, я – спортивная семья»

- «День Защитника Отечества»
- «Проводы русской зимы»
- «День здоровья»
- «День космонавтики» и т.д.

### ***День открытых дверей***

День открытых дверей является одной из форм работы с родителями, которая предоставляет им возможность познакомиться с дошкольным образовательным учреждением, его традициями, правилами, задачами воспитательно-образовательного процесса.

Цель проведения данного мероприятия – установление доверительных отношений между родителями и педагогами, определение задач совместного воспитания детей и их реализация.

#### ***Реализация регионального компонента***

Национально-региональный компонент в детском саду реализуется через знакомство детей на занятиях по физической культуре с достопримечательностями родного города, природой нашего Ханты – Мансийского округа, приобщением воспитанников к быту, традициям и культуре народов ханты и манси через народные подвижные игры.

## **3.3 Условия реализации программы.**

### **3.3.1 Психолого – педагогические условия реализации программы.**

- Уважения взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.
- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия.
- Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

### **3.3.2 Кадровые условия реализации программы.**

Инструктор по физической культуре – Наседкина Алена Владимировна

Образование: высшее

2020 СЕРТИФИКАТ приняла участие в семинаре – практикуме для представителей ресурсных центров инклюзивного образования и представителей «Ассоциации школ инклюзивного образования»

2020 СЕРТИФИКАТ приняла участие в качестве слушателя в практико – ориентированном семинаре по теме: «Программа «Социокультурные истоки» в системе дошкольного образования»

2021 УДОСТОВЕРЕНИЕ «Лыжный патруль: новый подход к лыжной подготовке дошкольников»

2021 УДОСТОВЕРЕНИЕ о повышении квалификации «Профессиональные компетенции инструкции по физической культуре для реализации ФГОС дошкольного образования самооценка и развитие»

I категория – с 19.05.2020 по 18.05.2025

Педагогический: 13 лет.

### **3.3.3 Материально - техническое обеспечение рабочей программы**

Материально-техническое обеспечение Программы:

Соответствие СанПинН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Соответствие правилам пожарной безопасности;
- Средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- Оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- Учебно-методический комплект, оборудование, оснащение.
- Для успешной реализации Программы используются: групповые помещения, музыкальный зал, кабинет заведующего, методический кабинет, кабинет учителя-логопеда, медицинский кабинет, кабинет педагога-психолога, спортивный зал.
- На прогулках максимально используется территория ДОО: площадка для прогулок, физкультурная площадка, экологическая площадка для бесед и творчества детей, участки для наблюдений, экспериментальной деятельности и трудовых действий детей (огород, клумбы, зелёная зона).
- ДОО оснащено компьютерной техникой, которая используется для реализации Программы.

### **3.3.4 Организация развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.**

Среда физкультурного зала стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. На игровой площадке созданы условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в спортивном зале) трансформируется (меняться в зависимости от игры и предоставлено достаточно места для двигательной активности).

На физкультурных занятиях используется приближение горизонтальной, вертикальной цели, большой ее размер, дополнительную страховку в лазании, прыгивании; ограничение отдельных видов движений по согласованию с врачом офтальмологом, замедленный показ движений, чтобы дети успели его увидеть. Уменьшена дозировка: упражнений с наклонами вниз, прыжками, переворотами со спины на живот, упражнений на животе.

При некоторых видах упражнений (лазанье, равновесие) окклюзия5 снимается, чтобы ребенок ощутил движение своего тела без боязни упасть, получить ушиб, так как наклейка ограничивает свободу движений.

Оснащение современного спортивного зала способствует приобщению детей к достижениям в области физической культуры, ознакомлению с эффективными технологиями сохранения и укрепления здоровья, обогащению двигательного опыта каждого ребёнка, расширению функциональных возможностей организма, целостному развитию личности.

Правильный подбор оборудования содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания лазанья).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки разной длины и ширины, дорожки с нарисованными оптимально расположенными следами, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например «Смайлики», «следы», «пяточки», «носочки».

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные коврики, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски. Эффективным средством является «тропа здоровья»: ящик с ячейками заполненные галькой, керамзитом.

Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные сенсорные мячи, мягкие кубы разных размеров (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги).

Для освоения прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, батут, кубики, плоские обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги большие и малые, канат, скамейки разной высоты, больших и малых обручей, гимнастическая стенка, лестница.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные), кольцобросы разной высоты. Разное физкультурное оборудование – мячи, мешочки с грузом, кубики, кегли, ролики, «следочки», - размещены в подвесной сетке и напольных контейнерах, палки разного размера размещены в специальном передвижном ящике у стены. Обручи, шнуры, скакалки размещены на

#### **Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.**

В основном здании имеется физкультурный зал на втором этаже, полностью оборудованный в соответствии с СанПиН.

Спортивная площадка имеет беговые дорожки, площадку для прыжков в длину, турники, шведскую стенку, баскетбольные щиты, волейбольную площадку.

Центры двигательной активности в каждой группе

Информационный стенд «Физкультурная работа в ДОУ.

В каждой группе стенд «Здоровейка»

#### **Наглядный материал:**

- ❖ Плакаты с видами спорта
- ❖ Картотека подвижных игр по всем возрастным группам
- ❖ Картотека наглядного материала по теме Олимпийских игр, Олимпиад.
- ❖ Уголок для двигательной активности ребенка;
- ❖ Информационная папка;
- ❖ Уголок нетрадиционного физического оборудования;
- ❖ Физкультурный зал;
- ❖ Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

#### **Технические средства обучения**

\*Музыкальный центр;

\*CD и аудио материал.

\*Фортепиано

\*Мультимедиа

## Наглядно – образный материал

\*Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);

\*Игровые атрибуты для подвижных игр.

### 3.4 Перечень нормативных, нормативно – методических документов и методических источников

<b>Программа</b>	«От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Издательство «Мозайка-Синтез» Москва, 2004
<b>Перечень парциальных программ и технологий</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Старшая группа. Мозайка - синтез, Москва 2010.-128с</li><li>-Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа. Мозайка - синтез, Москва 2010.-112с</li><li>-Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Подготовительная группа. Мозайка - синтез, Москва 2011.-112с</li><li>-Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» младшая группа. Мозайка - синтез, Москва 2010.-80с</li><li>-Бочаров Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста -М.: Аркти,2002.</li><li>-Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Пособие для педагогов и родителей. Ярославль: Гринго, 1999.</li><li>-Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.: Аркти, 2004.- 144с.</li><li>-Галанов А.С. Игры, которые лечат: Пособие для родителей и воспитателей. — М.: Творческий центр Сфера, 2001.</li><li>-Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб.: Речь,2007.</li><li>-Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение –М.: Мозайка-синтез, 2006</li><li>-Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошкольников (2-е изд).- Ростов н/Д: Феникс,2005.-224с.</li><li>- Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.-64с.</li><li>-Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. -М.: Владос, 1999.</li><li>-Лысова В.Н., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Старший возраст: Методическое пособие для работников дошкольных учреждений. - М.: Издательство Аркти, 200 1.-72с.</li></ul>

### 3.5 Перечень литературных источников

1. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. \_ -: Просвещение, 2003.
2. Маханева М.д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников образовательных учреждений- М.: Издательство Аркти, 2000.- 107с.
3. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методической пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-4 лет -М.: Гуманитарный издательский центр Владос,200 1.-112с.

5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.- 112с.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с.

## 4. Приложение

### 4.1. Перспективное планирование по национально – региональному компоненту

№	Месяц	Группы		
		II группа раннего возраста	Средняя группа	Подготовительная группа
1	Октябрь	Серый волк	Скок-перескок	Займи место
2	Ноябрь	Скок-перескок	Юрта	Угадай и догони
3	Декабрь	Займи место	Серый волк	Липкие пеньки
4	Январь	Ловишки	Угадай и догони	Скок-перескок
5	Февраль	Угадай и догони	Займи место	Ловишки
6	Март	Юрта	Липкие пеньки	Юрта
7	Апрель	Липкие пеньки	Ловишки	Серый волк

### 4.2. Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов II группа раннего развития

№	Месяц	Мероприятие	Задачи
1	Октябрь	Досуг «Сказочная история»	Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Создавать радостное настроение.
2	Ноябрь	Развлечение «В гости к Мишке»	Упражнять детей в ходьбе и беге. совершенствовать навыки ползания и прыжков. продолжать расширять знания детей о природе
3	Декабрь	Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
4	Январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
5	Февраль	Досуг «Снег кружиться...»	Развивать физические качества. развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие.
6	Март	Развлечение «Приглашаем детвору на веселую игру»	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.

7	Апрель	Досуг «Веселая гимнастика»	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать стремление принимать активное участие. Развивать физические качества.
---	--------	----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Старшая и подготовительная группа

№	Месяц	Мероприятие	Задача
1	Октябрь	Развлечение «Солнечные зайчики»	Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма; развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться.
2	Ноябрь	Досуг ко Дню матери «Я и мама – самые спортивные»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
3	Декабрь	Досуг «Зима для ловких, сильных, смелых».	Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности.
4	Январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
5	Февраль	Развлечение «Бравые солдаты»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
6	Март	Досуг «Дружба не крепкая разрушится»	Закреплять базовые понятия по природоведению и географии; прививать основы ЗОЖ.. Развивать ловкость, выносливость.
7	Апрель	«Мама, папа, я – спортивная семья».	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.

### 4.3. Перспективное планирование работы с родителями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на родительских собраниях: - «Адаптация детей в детском саду»; «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период.	осень весна
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия; - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки» -« Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»;	в течение года сентябрь- ноябрь февраль  апрель

#### 4.4 Примерный план интеграции образовательной деятельности педагогов, детей и их родителей по реализации освоению программы «Социокультурные истоки» для дошкольного образования

##### II Младшая группа (3-4 года)

Время проведения	Тема итогового занятия	Межвидовая деятельностная интеграция
		«Физическое развитие»
Сентябрь	Любимое имя	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Русские народные хороводные игры «Ходит Ваня», «Именины»
Октябрь	Доброе слово	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Русская народная игра «Кто у нас хороший?»
Ноябрь	Ласковая песня	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Русские народные хороводные игры «Зайка», «Молчанка», «Жили у бабуси»
Декабрь	Праздничная песня	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Подвижные игры вокруг рождественской елки: «Жмурки с колокольчиком», «Заморожу», «Каравай» и др.
Январь	Любимый образ	Двигательная, игровая деятельность. Подвижные игры: «Птенцы», «Курица и цыплята и др.
Февраль	Образ света	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Солнышко утром рано встало», «Солнышко, появься», «День и ночь».
Март	Добрый мир	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Мамам дружно помогаем», «Зайка серый умывается».
Апрель	Добрая книга	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Подвижная игра с пением «Репка - репонька»
Май	Любимая книга	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Подвижная игра с элементами театрализации по мотивам русской народной сказки «Теремок». Хороводная «Ходит Васька кот».

##### Средняя группа (4 – 5 лет)

Время проведения	Тема итогового занятия	Межвидовая деятельностная интеграция
		«Физическое развитие»
Сентябрь	Дружная семья	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Русские народные игры: «Бабушка Маланья», «Дедушка Рожок», «У дедушки Трифона», «Каравай».
Октябрь	Домашнее тепло	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Игровая деятельность. Подвижные игры: «Семья», «Кто живет у нас в квартире».
Ноябрь	Дороги добра	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Игровая деятельность. Хороводная игра «Ой, вставала я ранешенько».
Декабрь	Сказочный лес	Двигательная, игровая, музыкальная деятельность.

		<b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «У медведя во бору»; «Мишка вылез из берлоги», «Волк и зайцы», «Совушка – сова», «Прогулка».
<b>Январь</b>	<b>Добрая забота</b>	<b>Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Лисонька - лиса», «Лошадки», «Курочки», «Стадо» и др.
<b>Февраль</b>	<b>Праведный труд</b>	<b>Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Помощники», «Строим дом» - массаж рук, «По воду» - ритмическая игра, «Пирожки» - пальчиковая игра. Русская народная игра «Дедушка Сысой»( книга «1, 2,3,4,5, мы идем с тобой играть»)
<b>Март</b>	<b>Любимая сказка</b>	<b>Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Золотая рыбка», «В темном лесу есть избушка», «На водопой». «Девочка и медведь»
<b>Апрель</b>	<b>Благодарное слово</b>	<b>Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Подарки», «Катание яиц».
<b>Май</b>	<b>Светлый праздник</b>	<b>Двигательная, игровая, музыкальная деятельность. Игровая деятельность.</b> Русские народные игры: «Горелки», «Заря – зоренька», «Золотые ворота», «Заря – заряница», «Жмурки», «На горе – то калина». «Ай, да, березка», «Во поле березка стояла»,

#### Старшая группа (5-6 лет)

Время проведения	Тема итогового занятия	Межвидовая деятельностная интеграция
		«Физическое развитие»
<b>Сентябрь</b>	<b>Верность Родной Земле (ч.1)</b>	<b>Цель:</b> Овладение подвижными играми с правилами, развитие основных движений, создание условий для самостоятельной игровой деятельности детей. <b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Яблочко», «Цветные флажки», «Защитники», «Космонавты».
<b>Октябрь</b>	<b>Верность Родной Земле (ч. 2)</b>	<b>Цель:</b> Развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики. <b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Будем в армии служить», «Взятие крепости».
<b>Ноябрь</b>	<b>Радость послушания</b>	<b>Цель:</b> Становление ценностей ЗОЖ. <b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Шагай, шагай, смотри не зевай», «Замри», «Зеркало», «Тигр на охоте», «Гуси – лебеди».
<b>Декабрь</b>	<b>Светлая Надежда</b>	<b>Цель:</b> Становление ценностей ЗОЖ. <b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Два Мороза», «Как у наших у ворот».
<b>Январь</b>	<b>Доброе согласие</b>	<b>Цель:</b> Становление саморегуляции в двигательной сфере детей. <b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Музыка - объятие», «Паутинка», «Жмурки», «Путанка», «Прятки», «Ловишки», «Бабочки и цветы», «Дерево дружбы», «Шел медведь по лесу».

<b>Февраль</b>	<b>Добрые друзья</b>	<b>Цель:</b> Овладение подвижными играми с правилами. <b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Еж и мышка», «Выбери друга», «Третий лишний», «Ручейки», «Охотник и сторож»,
<b>Март</b>	<b>Добрые дела</b>	<b>Цель:</b> Становление саморегуляции в двигательной сфере детей. <b>Игровая деятельность.</b> Русские народные игры: «Гуси и волк», «Муравьи», «Петух, цыплята и коршун», «Мастера».
<b>Апрель</b>	<b>Мудрое слово</b>	<b>Цель:</b> Правильное формирование опорно – двигательной системы организма. <b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Краски», «Заря», «Терем-теремок»
<b>Май</b>	<b>Мудрые люди</b>	<b>Цель:</b> Овладение подвижными играми с правилами. <b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Колечко», «Фанты», «Дождь, грибы и грибники».

#### Подготовительная группа (6-7 лет)

Время проведения	Тема итогового занятия	Межвидовая деятельностная интеграция
		«Физическое развитие»
<b>Сентябрь</b>	<b>Сказочное слово</b>	<b>Игровая деятельность.</b> Русские народные игры: «Теремок», «Репка», «Баба-Яга» Игра-драматизация «Путешествие по сказкам»
<b>Октябрь</b>	<b>Напутственное слово</b>	<b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Хлоп, хлоп – убегай», «Коршун», «Ястреб», «Капуста».
<b>Ноябрь</b>	<b>Жизненный путь</b>	<b>Игровая деятельность.</b> Хороводная игра «Угадай, кто зовет».
<b>Декабрь</b>	<b>Светлый образ</b>	<b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «У медведя во бору»; «Мишка вылез из берлоги», «Мы с друзьями в лес идем», «Волк и зайцы», «Совушка – сова», «Прогулка».
<b>Январь</b>	<b>Чудотворный образ</b>	<b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Лисонька-лиса», «Лошадки», «Куручки», «Стадо» и др.
<b>Февраль</b>	<b>Мастера и рукодельницы</b>	<b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: Народные игры «Гончары», «Иголочка и ниточка» «Помощники», «Строим дом» - массаж рук, «По воду» - ритмическая игра, «Пирожки» - пальчиковая игра.
<b>Март</b>	<b>Старание и терпение</b>	<b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Золотая рыбка», «В темном лесу есть избушка», «На водопой».
<b>Апрель</b>	<b>Семейные традиции</b>	<b>Игровая деятельность.</b> Подвижные игры: «Подарки», «Катание яиц».
<b>Май</b>	<b>Книга-праздник души</b>	<b>Игровая деятельность.</b> Русские народные игры: «Горелки», «Заря – зоренька», «Золотые ворота», «Заря – заряница», «Жмурки», «На горе – то калина».

## 4.5 Перспективное планирование НОД по физической культуре

### II группа раннего возраста

месяц	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	<p><b>цель</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в бросании мяча вдаль.</li> <li>*Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).</li> <li>*Учить детей ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль.</li> <li>*Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать.</li> <li>*Учить детей ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях; учить прыгать с продвижением вперёд; прокатывание мяча.</li> <li>*Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.</li> <li>*Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании бревна (скамейка), бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях; учить прыгать с продвижением вперёд; прокатывание мяча.</li> <li>*Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определённом направлении.</li> <li>*Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании бревна (скамейка), бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> </ul>
Октябрь	<p><b>цель</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнять в ходьбе, беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, в подлезании в ворота; воспитывать внимание, самостоятельность.</li> <li>*Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>*Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, способствовать развитию умений действовать по сигналу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, бросать мяч в даль.</li> <li>*Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.</li> <li>*Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнять в ходьбе и беге за инструктором, в бросании мяча в даль.</li> <li>*Познакомить детей с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.</li> <li>*Познакомить детей с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнять детей в ходьбе и беге, в прокатывании мяча, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.</li> <li>*Продолжать учить детей выполнять прыжки вперёд на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, реагировать на сигнал.</li> <li>*Продолжать учить детей выполнять прыжки вперёд на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, реагировать на сигнал.</li> </ul>
Ноябрь	<p><b>цель</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие, закреплять умение прыгать с продвижением вперёд.</li> <li>*Учить детей ходить по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.</li> <li>*Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Учить прокатывать и ловить мяч, перелезать через препятствие, закреплять умение прыгать с продвижением вперёд.</li> <li>*Учить детей ходить парами в определённом направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движения.</li> <li>*Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнять детей в ходьбе в разных условиях ( прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе, учить прыгать с продвижением вперёд, развивать координацию, равновесие.</li> <li>*Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.</li> <li>*Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросание мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствие, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнять детей в ходьбе в разных условиях ( прямая и извилистая дорожки), в беге в медленном темпе, учить прыгать с продвижением вперёд, развивать координацию, равновесие.</li> <li>*Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определённое направление.</li> <li>*Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой.</li> </ul>

Декабрь	цель	<p>*Упражнять в ходьбе и беге на носочках, учить бросать мешочек с песком через верёвку способом от плеча, прыгать между предметами, развивать ловкость, равновесие.</p> <p>*Развивать у детей умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.</p> <p>*Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.</p>	<p>*Упражнять в ходьбе и беге на носочках, учить бросать мешочек с песком через верёвку способом от плеча, прыгать между предметами, развивать ловкость, равновесие.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>*Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге, учить прыгать в длину, ходить по скамейке.</p> <p>*Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.</p> <p>*Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге, учить прыгать в длину, ходить по скамейке.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательным, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.</p> <p>*Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.</p>
Январь	цель	<p>*Учить ходить разными способами, подражая животным, упражнять в подлезании под дугу, в бросании мяча об пол, развивать ловкость и координацию.</p> <p>*Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.</p> <p>*Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.</p>	<p>*Учить ходить разными способами, подражая животным, упражнять в подлезании под дугу, в бросании мяча об пол, развивать ловкость и координацию.</p> <p>*Закреплять у детей умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу.</p> <p>*Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений.</p>	<p>*Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях, учить прыгать вперёд в разных направлениях, вызвать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.</p> <p>*Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.</p> <p>*Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.</p>	<p>*Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях, учить прыгать вперёд в разных направлениях, вызвать чувство удовольствия от совместных действий со взрослым и сверстниками, воспитывать доброжелательность.</p> <p>*Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задания самостоятельно.</p> <p>*Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.</p>
Февраль	цель	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях. Учить прыгать в высоту с места.</p> <p>*Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (верёвку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.</p> <p>*Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.</p>	<p>*Учить детей двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе.</p> <p>*Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>*Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия. Ориентировке в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге в разных направлениях.</p> <p>Учить прыгать в высоту с места.</p> <p>*Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал.</p> <p>*Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения товарищей, быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>*Учить детей двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе.</p> <p>*Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.</p>

Март	цель	<p>*Совершенствовать ходьбу и бег, упражнять детей в бросании мяча в даль двумя руками из-за головы.</p> <p>*Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мяча.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с неё, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.</p>	<p>*Учить детей ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных.</p> <p>*Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках и подлезание под верёвку, учить становиться в круг, взявшись за руки, развивать равновесие и координацию движения, действовать самостоятельно, уверенно.</p>	<p>*Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях, прыгать с продвижением вперёд.</p> <p>*Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений.</p> <p>*Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить играть дружно, помогать друг другу.</p>	<p>*Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях, прыгать с продвижением вперёд.</p> <p>*Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.</p> <p>*Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, развивать координацию движений, умение сохранять определённое направление при броске предметов.</p>
апрель	цель	<p>*Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал. Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку.</p> <p>*Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с неё, учить бросать и ловить мяч. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p> <p>*Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстояния до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал физ/инструктора</p>	<p>*Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, прыгать. Развивать ловкость. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.</p> <p>*Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.</p> <p>*Учить детей бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.</p>	<p>*Упражнять в ходьбе и беге в разных направлениях, прыгать с продвижением вперёд. Закреплять бросание мяча.</p> <p>*Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.</p> <p>*Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч действовать по сигналу.</p>	<p>*Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, метании шишек в корзину правой и левой рукой.</p> <p>*Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p> <p>*Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия ориентировки в пространстве.</p>
май	цель	<p>*Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, бросании мяча, развивать чувство равновесия.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе высоко поднимая ноги, в ползании, развивать чувство равновесия.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе высоко поднимая ноги, в ползании, развивать чувство равновесия.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, катанию мяча по наклонной плоскости, бросании мяча.</p> <p>*Упражнять детей в прыжках с препятствиями, развивать ориентировку в пространстве и чувство равновесия, воспитывать положительные взаимоотношения.</p> <p>*Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, бросании мяча на дальность, развивать чувство равновесия и координацию движений.</p> <p>*Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.</p> <p>*Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге не наталкиваясь друг на друга, развивать ориентировку в пространстве и чувство равновесия, воспитывать положительные взаимоотношения.</p> <p>*Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.</p>

## Средняя группа

месяц		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	цель	<p>*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 мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p>*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 мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p>*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.</p>	<p>*Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>*Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках;</p> <p>Учить катать обруч друг другу;</p> <p>Упражнять в прыжках.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча; лазанье под шнур.</p> <p>*Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>*Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>	<p>*Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>*Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>*Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.</p>
Октябрь	цель	<p>*Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.</p> <p>*Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.</p> <p>*Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>*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; развивать точность направления движения.</p> <p>*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; развивать точность направления движения.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>*Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугой.</p> <p>*Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугой.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.</p>	<p>*Упражнять в ходьбе и беге колонной 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.</p> <p>*Упражнять в ходьбе и беге колонной 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.</p> <p>*Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>

Ноябрь	цель	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>*Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p>*Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p>*Повторить ходьбу с выполнением заданий; Бег перешагиванием;</p> <p>Упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>*Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>* Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползание на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползание на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p>
Декабрь	цель	<p>*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.</p> <p>* 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.</p> <p>* Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p>* Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>* Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>* Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p>	<p>* Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>* Закреплять навыки скользящего шага при ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>	<p>* 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.</p> <p>* 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.</p> <p>* Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>
Январь	цель	<p>* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>* Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	<p>* Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>* Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг предметов.</p>	<p>* Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>* Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>* Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность</p>	<p>* Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>* Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>* Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.</p>

Февраль	цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</li> <li>* Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</li> <li>* Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</li> <li>* Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</li> <li>* Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.</li> </ul>
Март	цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</li> <li>* Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку, повторить ходьбу и бег враспынную.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку, повторить ходьбу и бег враспынную.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 мин., в чередовании с ходьбой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке.</li> <li>* Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (попеременно).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.</li> <li>* Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</li> </ul>
апрель	цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с обручами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</li> <li>* 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</li> <li>* Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.</li> </ul>
май	цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</li> <li>* Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</li> <li>* Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</li> </ul>

## Подготовительная группа

месяц	1-я неделя		2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
сентябрь	Цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</li> <li>* Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</li> <li>* 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанций; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</li> <li>* Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанций; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир-кубики или кегли); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир-кубики или кегли); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</li> <li>* Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке заданий. Повторить прыжки через шнур.</li> <li>* Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке заданий. Повторить прыжки через шнур.</li> <li>* Повторить ходьбу и бег в чередовании, упражнении в прыжках с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</li> </ul>
Октябрь	Цель	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</li> <li>* Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</li> <li>* Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 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.</li> <li>* 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.</li> <li>* Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 мин); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</li> <li>* Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</li> <li>* Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</li> <li>* Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</li> <li>* Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</li> </ul>

Ноябрь	цель	<p>* Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> <p>* Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> <p>* Закреплять навыки ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>* Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>* Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>* Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.</p> <p>* Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>* Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастической стенке переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.</p> <p>* Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастической стенке переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.</p> <p>* Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>
Декабрь	цель	<p>* Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>* 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.</p>	<p>* 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.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесии, в прыжках, на внимание.</p> <p>* 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.</p>	<p>* 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.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесии.</p> <p>* Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.</p>	<p>* Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.</p> <p>* Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>
Январь	цель	<p>* Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнение на равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>* Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнение на равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>* Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести п/и «Два Мороза».</p>	<p>* Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>* Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>* Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробышки».</p>	<p>* Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лезанье под шнур.</p> <p>* Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лезанье под шнур.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание на санках друг друга.</p>	<p>* Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>* Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>* Повторить ходьбу между постройками; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам».</p>

Февраль	цель	<p>* Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>* Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	<p>* Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p> <p>* Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); лазанье в обруч (или под дугу).</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	<p>* Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>* Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	<p>* Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>* Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>* Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>
Март	цель	<p>* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>* Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>* Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>* Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>* Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>* Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре</p> <p>* Упражнять детей в беге на скорость; повторить упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>* Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>* Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>* Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>
апрель	цель	<p>* Повторить игровое упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p>* Повторить игровое упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p>* Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>* Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>* Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>* Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>* Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>* Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>	<p>* Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>* Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>

май	цель	<p>* Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; бросании малого мяча о сетку.</p> <p>* Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; бросании малого мяча о сетку.</p> <p>* Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движения при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительными заданиями.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>*Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по ругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по ругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>* Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить задания в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>* Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить задания в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>* Повторить упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>
-----	------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4.6 Перспективное планирование занятий по программе «Лыжный патруль» для старших дошкольников (6-7 лет)

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	1 неделя	Беседа	1	Краткая историческая справка о лыжных гонках	Спортивный зал	текущее наблюдение
	2 неделя	Беседа	1	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования	Спортивный зал	текущее наблюдение
	3 неделя	Практическое занятие	1	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание	Спортивный зал	текущее наблюдение
	4 неделя	Практическое занятие	1	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание	Спортивный зал	текущее наблюдение
	5 неделя	Практическое занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивная площадка	текущее наблюдение
октябрь	1 неделя	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	2 неделя	Занятие путешествие	1	«Скандинавская» ходьба	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	3 неделя	Занятие путешествие	1	«Скандинавская» ходьба	Спортивная площадка	текущее наблюдение

					площадка	
	4 неделя	Занятие путешествие	1	«Скандинавская» ходьба	Спортивная площадка	текущее наблюдение
ноябрь	1 неделя	Практическое занятие	1	Повороты	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	2 неделя	Практическое занятие	1	Повороты	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	3 неделя	Практическое занятие	1	Ходьба на лыжах (ступающий шаг)	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	4 неделя	Практическое занятие	1	Ходьба на лыжах (ступающий шаг)	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	5 неделя	Практическое занятие	1	Ходьба на лыжах (скользящий шаг)	Спортивная площадка	текущее наблюдение
декабрь	1 неделя	Практическое занятие	1	Ходьба на лыжах (скользящий шаг)	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	2 неделя	Практическое занятие	1	Ходьба с разворотами	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	3 неделя	Практическое занятие	1	Ходьба скользящим шагом с палками	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	4 неделя	Практическое занятие	1	Ходьба скользящим шагом с палками	Спортивная площадка	текущее наблюдение
январь	1 неделя	Практическое занятие	1	Свободное катание	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	2 неделя	Практическое занятие	1	Свободное катание	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	3 неделя	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
февраль	1 неделя	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	2 неделя	Занятие соревнование	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	3 неделя	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	4 неделя	Практическое занятие	1	Спуски и подъем на пологом склоне	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	1 неделя	Практическое занятие	1	Спуски и подъем на пологом склоне	Спортивная	текущее наблюдение

					площадка	
	2 неделя	Практическое занятие	1	Спринтерские дистанции	Спортивная площадка	текущее наблюдение
март	3 неделя	Занятие соревнование	1	Спринтерские дистанции	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	4 неделя	Практическое занятие	1	Спринтерские дистанции	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	5 неделя	Занятие соревнование	1	Спринтерские дистанции	Спортивная площадка	текущее наблюдение
апрель	1 неделя	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	2 неделя	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	3 неделя	Практическое занятие	1	Экскурсия на лыжную базу.	ДЮСШ	текущее наблюдение
	4 неделя	Практическое занятие	1	Работа в зале над ОФП	Спортивный зал	текущее наблюдение
май	1 неделя	Практическое занятие	1	Работа в зале над ОФП	Спортивный зал	текущее наблюдение
	2 неделя	Практическое занятие	1	Спортивные игры	Спортивный зал	текущее наблюдение
	3 неделя	Занятие соревнование	1	Спортивные игры	Спортивный зал	текущее наблюдение
	4 неделя	Практическое занятие	1	Игровое занятие	Спортивная площадка	текущее наблюдение
	5 неделя	Игровое занятие	1	Игровое занятие	Спортивная площадка	текущее наблюдение

