

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**   **Обязательная часть** |  |
| 1.1.Пояснительная записка | 4 |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы | 5 |
| 1.1.2. Принципы и подходы реализации Программы | 5 |
| 1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей | 6 |
| 1.2.Планируемые результаты освоения Программы  (образовательная область «Физическое развитие»).  Часть, формируемая участниками образовательных отношений | 21 |
| **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ Обязательная часть** |  |
| 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка образовательной области «Физическое развитие» | 24 |
| 2.2. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга | 41 |
| 2.3. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие». | 58 |
| 2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями. | 63 |
| **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**  Часть, формируемая участниками образовательных отношений |  |
| 3.1.Организация двигательного режима пребывания детей в образовательном учреждении | 67 |
| 3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 70 |
| 3.3. Перспективно-тематическое планирование (наименование темы, временной период, задачи, содержание каждой темы, итоговое мероприятие). | 74 |
| 3.4. Схема распределения образовательной деятельности. | 117 |
| 3.5. График работы инструктора по физической культуре. | 116 |
| 3.6. Циклограмма распределения рабочего времени. | 117 |
| 3.7. Описание материально-технического и методического обеспечения программы. | 127 |
| 3.8.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. | 128 |
|  |  |
|  |  |

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее – Программа) инструктора по физической культуре разработана и утверждена в структуре Основной образовательной программы дошкольного образования МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №9 п. Северный Белгородского района Белгородской области» в соответствии снормативными правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

1. Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ«Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
4. ПриказомМинобрнауки России от 28.12.2010 года № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
5. Указ президента «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года» от 07.05.2018 г. №204
6. Региональный проект «Формирование здоровье сберегающего пространства дошкольного образования Белгородской области» (Дети в приоритете), в рамках региональной стратегии «Доброжелательная школа».
7. Муниципальный проект  **«Формирование детствосберегающего пространства дошкольного образования Белгородского района «Счастливое детство»**
8. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 года № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»
9. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, сформирована как программа психолого-педагогической поддержки, позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования) в образовательной деятельности МДОУ.

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность.

**1.1.1. Цели и задачи реализации образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

**Задачи:***Формирование начальных представлений о здоровом образежизни.*Формирование удетей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.*

1. Сохранение,укрепление и охрана здоровья детей;повышениеумственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
4. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
5. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**1.1.2. Принципы и подходы реализации Программы**

1. *Принципнаучности* - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

2. *Доступности* - предполагает постановку детям, в ходе занятий, заданий соответствующих их уровню социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. *Постепенности* - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

1. *Систематичности* - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

5. *Сознательности и активности* - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. *Наглядности* - базируется на всемерном использовании изначально предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

1. *Прочности* - предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.
2. *Индивидуализации* - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обусловливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно- управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

**1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей**

**Распределение детей по группам здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | | **II** | | **III** | | **IV** | |
| 74 | 35,9% | 122 | 61,6% | 3 | 1,4% | 2 | 0,9% |

**Характеристика возрастных особенностей детей**

**Первая младшая группа (2-3 года)**

На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7-8см, прибавка в весе составляет 2-2,5кг. Дети активно овладевают разнообразными движениями. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения. Поэтому воспитателю необходимо проявлять повышенное внимание к действиям детей, оберегать их от неосторожных движений, приучать к безопасному поведению в среде сверстников.

Организм младших дошкольников недостаточно окреп. Дети легко подвергаются инфекциям. Особенно часто страдают их верхние дыхательные пути, так как объем легких ребенка пока небольшой и малыш вынужден делать частые вдохи и выдохи. Эти особенности детей воспитателю надо постоянно иметь в виду: следить за чистотой воздуха в помещении, за правильным дыханием детей (через нос, а не ртом) на прогулке, во время ходьбы и подвижных игр.

В младшем возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира. Для детей этого возраста характерно наглядно-действенное и наглядно-образное мышление. Дети «мыслят руками»: не столько размышляют, сколько непосредственно действуют. Чем более разнообразно использует ребенок способы чувственного познания, тем полнее его восприятие, тоньше ощущения, ярче эмоции, а значит, тем отчетливее становятся его представления о мире и успешнее деятельность.

На третьем году жизни заметно возрастает речевая активность детей, они начинают проявлять живой интерес к слову. Это обнаруживается в детских высказываниях и вопросах, а также в игре словами. Малыши изменяют слова, придумывают новые, которых нет в речи взрослых; идет быстрое освоение грамматических форм.

Под влиянием общения со взрослыми, речевых игр и упражнений к трем годам ребенок начинает успешно использовать простые и распространенные предложения, воспроизводить небольшие стишки и потешки, отвечать на вопросы. Своевременное развитие речи имеет огромное значение для умственного и социального развития дошкольников.

Общение детей с воспитателем постоянно обогащается и развивается. Это и эмоциональное общение (обмен положительными эмоциями), и деловое, сопровождающее совместную деятельность взрослого и ребенка, а кроме того, познавательное общение. Дети могут спокойно, не мешая друг другу, играть рядом, объединяться в игре с общей игрушкой, развивать несложный игровой сюжет из нескольких взаимосвязанных по смыслу эпизодов, выполнять вместе простые поручения.

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12см, 3 годам – на 10см, то к 4 годам – всего на 6–7см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7см, девочек – 91,6см, соответственно в 4 года – 99,3см и 98,7см ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняю высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется такими индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы у детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1кг и 15,8кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6см (мальчики) и 52см (девочки), в 4 года – 53,9см и 53,2см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание костей черепа и его окончательное формирование отделов. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости.

К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к 6годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор . Ребенок должен получать за сутки с молочными , рыбными и другими продуктами1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 4года вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперёд, вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера используют различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе.

При обучении основным видам движений- равновесию и прыжкам, как правило используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами(катании, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так количество упражнений общеразвивающего характера составляет4–5 и повторяется 4–5раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них– 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2- 2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц характерное для детей четвертого года жизни сохраняется без существенных изменений шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1кг, а у девочек- 3,8кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.).

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

Педагог выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны, приседания педагог выполняет2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям педагога.

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

Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении. Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: рассеянность, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

**Основные цели и задачи**

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

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

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

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

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

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

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности повседневной жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

* Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
* Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7см, массы тела-1,5–2кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3см, а пятилетних-107,5см. Рост (средний) девочек четырех лет -99,7см, пяти лет-106,1см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года15,9кг и 15,4кг, а в пять- 17,8кг и 17,5кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать, так чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период 4отдо 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10кг, у девочек – от 4,8 до 8,3кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья: и на кисти физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечно-сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал вовремя остановиться, изменить направление и т.д.

**Основные цели и задачи**

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

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

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

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

Развивать умение устанавливать связь между 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.

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

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, ум**е**ние творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50см). Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появления и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого, могут стать обувь большего, чем нужно размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них- это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Благодаря опыту и целенаправленным заданиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя,. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

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

**Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.**

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти- шестилетних детей в среднем равна1100- 1200см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем- 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту.

При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - ее больше.

**Основные цели и задачи:**

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

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

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

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

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

- Знакомить детей с возможностями здорового человека.

- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

* Учить ходить на лыжах скользящим шагом , подниматься на склон, спускаться с горы. Учить ориентироваться в пространстве.

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

* Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

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

* Учить спортивным играм и упражнениям.

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

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностъю и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились 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 воспи­татель 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.). Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Это требует постоянного подбора мебели соответственно росту детей. Следует помнить, что позвоноч­ник ребенка 5—7 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.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туло­вища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы.

**Основные цели и задачи**

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

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

- Формировать представления об активном отдыхе.

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

* Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

* Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

* Добиваться активного движения кисти руки при броске.

- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

**Подвижные игры.**

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

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

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

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

**Целевые ориентиры к началу дошкольного возраста:**

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

* Владеет соответствующими возрасту основными движениями;

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

* Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
* Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
* Может 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;
* Mетать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

* Дети умеют различать и называть органы чувств, имеют представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
* Дети имеют представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
* Дети знают о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
* Дети знают упражнения, укрепляющие различные органы и системы организма. Знают о необходимости закаливания.
* Дети имеют представление о ценности здоровья.
* Дети могут сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
* Дети владеют навыками гигиены и опрятности в повседневной жизни.
* Дети умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Умеют строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
* Дети энергично отталкиваются двумя ногами и правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места ; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см.
* Дети умеют энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
* Дети крепко держатся за перекладину во время лазанья.
* Сохраняют правильную осанку в положениях, сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
* Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.
* Творчески относятся к выполнению физических упражнений, в подвижных играх.
* Стараются соблюдать правила в подвижных играх.

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

* Дети знакомы с частями тела и органами чувств человека. Имеют представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
* Знают о пользе овощей, фруктов. Понимают потребность в соблюдении режима питания.
* Имеют представление о важности для здоровья, сна гигиенических процедур, движений, закаливания.
* Имеют понятиями о словах «здоровье» и «болезнь».
* Умеют устанавливать связь между совершаемым действием и состояния организма, самочувствием.
* Стремятся оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
* Имеют понятия о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
* Сохраняют правильную осанку.
* Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, умеют творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
* Стремятся ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
* Стремятся правильно ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
* Способны 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 стараются сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
* Способны принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.
* Могут самостоятельно построится, соблюдать дистанции во время передвижения.
* Проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности, выполняют действия по сигналу.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

- Дети имеют представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

- Имеют представления о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

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

- Знают о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Знакомы с правилами ухода за больным, могут проявлять сочувствие к болеющему.

- Дети знакомы с возможностями здорового человека.

- Развит интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

- Знакомы с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

- Уверенно и активно выполняют основные элементы техники, осознанно выполняют движения.

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

- Проявляют интерес к различным видам спорта, знакомы с некоторыми сведения о событиях спортивной жизни страны.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, в подвижных играх проявляют инициативу и творчество, активно принимают участие в эстафетах.

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам)**

- Дети имеют представление о рациональном питании.

- Дети имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека; умеют использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

- Имеют представления об активном отдыхе.

- Дети знакомы с правилами и видами закаливания, знают о пользе закаливающих процедур.

- Знают о потребности в ежедневной двигательной деятельности.

-Сохраняют осанку в различных видах деятельности, уверенно, легко, точно, выразительно выполняют технику основных движений.

- Умеют самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними.

- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, проявляют выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

-Умеют самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

- Могут использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнований), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умение ориентироваться в пространстве, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

- Могут придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.

- Знают и могут играть по упрощенным правилам в спортивные игры.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**, разработана с учётом Программы «Играйте на здоровье» Физическое воспитание детей 3-7 лет. Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой.

**Планируемые результаты:**

- снижение детской заболеваемости;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

- повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков.

-формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр.

**II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Обязательная часть**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**Младшая группа№1(от 2 до 3 лет)**

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья,катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

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.

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Основные движения:**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке(ширина15-20см,длина2-2,5м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние6м),между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке

(высота 1,5м).

**Прыжки**. Прыжки на двух ногах на месте,с продвижением вперед(расстояние2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40см.

**Групповые упражнения с переходами**. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

**Спортивные игры и упражнения**. Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

**Подвижные игры:**

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

**С прыжками**. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара»,

«Воробышки и кот», «Скочки на кочку».

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

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

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

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

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.

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Основные движения:**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10-15см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках,с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье**. Ползание на четвереньках по прямой(расстояние10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах(20прыжков2-3раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

**Спортивные упражнения.**

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах**. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу елочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Подвижные игры:**

**С бегом**. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,

«Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

и щенята».

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

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

**Народные игры.** «У медведя во бору».

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6лет)**

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным на­пряжением выполнения всех видов упражнений (основных движе­ний, общеразвивающих упражнений);

- формировать первоначальные представления и умения в спор­тивных играх и упражнениях;

- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и ма­лышами.

3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

4.Формировать осознанную потребность в двигательной активнос­ти и физическом совершенствовании.

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

**Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках(руки за голову),на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте(по30- 40прыжков2-3раза)в чередованиис ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, одна нога вперед- другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов- поочередно через каждый (высота 15-20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку(неподвижную и качающуюся).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне- на вытянутые руки вперед, в шеренге- на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать, их перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Спортивные упражнения.**

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

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

**Спортивные игры:**

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

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

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

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

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

**Подвижные игры:**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

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

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

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

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

1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:

- добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

- закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;

- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементар­ное планирование двигательной деятельности;

- развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, вынос­ливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.

4.Формировать осознанную потребность в двигательной активно­сти и физическом совершенствовании.

**Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная,на носках с разными положениями рук,на пятках,нанаружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок ; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный,на носках,высоко поднимая колено,сильно сгибая ноги назад,выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10м. Бег на скорость: 30м примерно за 6,5-7,5 секунд к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну;ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах:на месте(разными способами)по30прыжков3-4раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения, сидя ноги с крестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность(6-12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками(кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги(оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад(носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки(одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче(вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух-шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе,2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в, другую передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без, сетки через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой , ракеткой с ударом о пол , о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**Подвижные игры**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,

«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты**. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры**. «Гори,гори ясно!», **«**Лапта».

***Часть, формируемая участниками образовательного процесса***

**Парциальная программа и технология**

**«Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой.**

**Цель:**

* 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 (реализуется в рамках работы с детьми младшего и старшего дошкольного возраста и направлена на достижение развития индивидуальных способностей ребенка посредством обучения навыкам спортивных игр).

**Задачи**:

* формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
* обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
* содействие развитию двигательных способностей;
* воспитание положительных морально-волевых качеств;
* формирование привычек здорового образа жизни.

**Формы работы с детьми**: образовательная деятельность, Дни здоровья, развлечения, спортивные праздники, мини – спартакиады, флеш - тренинги.

**Вторая младшая группа (от 2 до 4 лет)**

**Футбол**

1.Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами).

2.Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному - мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).

3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.

4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.

5.В процессе овладения действий с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

**Настольный теннис**

1. Познакомить детей с теннисным шариком и показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться неаккуратно).

2. Формировать действия с ракеткой (брать, держать, передавать, вращать), с маленьким мячиком (катать, бросать, ловить, отбивать).

3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений.

4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой.

5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

**Хоккей**

1. Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними.

2.Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой.

3.Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве.

4.Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры.

5.Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре «Хоккей ».

**Городки**

1. Познакомить с русской народной игрой «Городки», инвентарем дляигры (бита, городок), элементами площадки дл*я* игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).

2. Отработать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой с боку, от плеча).

3. Научить строить простейшие фигуры.

4. Развить силу, глазомер.

5. Сформировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

**Баскетбол**

1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных исходных положений - сидя, стоя на коленях, стоя на ногах).

2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.

3. Развивать согласованность движений, глазомер.

4. В процесс е освоения действий с мячом развивать основные движения - ходьбу, бег, прыжки, лазание.

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

**Футбол**

1. Познакомить детей с условиями игры в футбол.

2. Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).

3. Развивать координационные способности, точность, выносливость.

**Настольный теннис**

1.Учить выполнять действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.

2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.

3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.

4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику руки.

**Хоккей**

1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.

2**.** Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от неё, забивать шайбу с места в ворота; закрепить передачу шайбы в парах.

3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.

4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

5. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту.

**Городки**

1. Познакомить с площадкой для игры «Городки» («город», «кон», «полукон»), закрепить названия и способы построения простейших фигур («забор», «бабочка», «ворота»), познакомить с новыми фигурами «рак», «письмо»).

2. Формировать технику правильного броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча)

3. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.

4. Развивать координацию движений, точность.

5. Учить правилам безопасности в игре.

**Баскетбол**

1.Познакомить детей с названием игры, инвентарём для неё, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, введение мяча на месте и в движении).

2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.

3.Воспитывать целеустремлённость, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.

4. Развивать координацию движений, точность, ловкость.

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6лет)**

**Футбол**

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения.

2. Формировать умение выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

**Настольный теннис**

1. Познакомить с инвентарём для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.

2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ею, выполнять простейшие упражнения с ракетками и мячом.

3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.

4. Учить действовать в парах.

**Хоккей**

1. Познакомить детей с увлекательной игрой в хоккей, необходимым для неё инвентарём, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.

2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу, вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т. д.)

3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м, увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребёнка стороны. Забирать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.

4. Обучать правилам безопасной игры, действовать вдвоём, втроём. Воспитывать выдержку, взаимопонимание.

**Городки**

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.

2. Учить правильной стойке, действиями с битой, способами броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.

3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

**Баскетбол**

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.

2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества их выполнения.

3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

**Бадминтон**

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.

2. Разучить игры с воланами, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём с взрослым.

3.Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

**2.2. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга**

**Оценка физической подготовленности детей по показателям развития физических качеств**

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Тестирование физической подготовленности детей проводит педагог (воспитатель, инструктор по физической культуре) и контролирует старший воспитатель ДОУ. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал ДОУ. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей. Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев. Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Целесообразно проводить тестирование в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий. Необходимо проводить мероприятия по профилактике травматизма. Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно-половых нормативов. Таблица заполняются 2 раза в год (октябрь, апрель), результаты вносятся в индивидуальные карты.

**Тесты для оценки уровня физической подготовленности**

**1. Бег на 10 метров с хода.**

**Цель: определение скоростных качеств.**

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по 10-метровым отрезкам. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от 10-метровой до 20-метровой отметки. Первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость. Педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

**2. Бег на 30 метров.**

**Цель:определение скоростной выносливости.**

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше от линии финиша (30-метровая отметка). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

**3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.**

**Цель: определение силы и координации.**

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

**4. Прыжок в длину с места (интегральный тест).**

**Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.**

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из 3 попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

**5. Наклон туловища вперед из положения сидя.**

**Цель: определение гибкости.**

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20см. Помощник прижимает колени ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в наклоне не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед на максимально возможное расстояние.

Предоставляется 2 попытки.

**6. Метание мешочка с песком вдаль.**

**Цель:определение ловкости и координации.**

Вес мешочка: 150 г для детей 4 лет и 200 г для детей 5-7 лет.

Тестирование проводится на физкультурной площадке.

Метание проводится попеременно правой и левой рукой, одна нога впереди, мешочек – на уровне плеча. Предоставляется по 3 попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Ребенок не должен заходить за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

**7.Бег на выносливость.**

**Цель:определение общей выносливости.**

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут. Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений);

- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастно-половых значений)\*;

- выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастно-половых значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах), меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

**Тесты для детей 3 лет**

Тестирование детей этой возрастной группы проводится в одно занятие. Учитывая усложняющийся характер упражнений, следует более тщательно подойти к организации подготовительной части. В нее необходимо включить упражнения в ходьбе на носках, пятках, в полуприседе, приседе, по веревочке, планке и т.д.

Необходимо предусмотреть ряд прыжковых упражнений: спрыгивать с гимнастической скамейки, прыжки из круга в круг, лежащих на доступном расстоянии, и т.д. Желательно включить упражненияна лазание и бросание мячей, беговые упражнения, игры.

**Тест 1. Определить координационные способности.**

Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см. Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

**Тест 2. Определить выносливость детей, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей.**

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение 1 мин. Упражнение выполняется вместе с воспитателем, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

**Тест 3. Определить силовые и координационные способности.**

Дети должны лазать вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5 м. Дети выполняют упражнение самостоятельно, но с подстраховкой. У основания стенки обязательно должен лежать мат.

**Тест 4. Определить точность движений.**

Дети должны передать друг другу резиновый мяч диаметром 15­20 см и поймать его. Расстояние между бросающим и ловящим 1,5 м. Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок поймал мяч 2 раза.

**Тест 5. Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь дву­мя ногами.**

Ребенок должен подпрыгнуть и коснуться вытянутой рукой предмета игрушки, поднятого на высоту 15 см от вытянутой руки. Тест считается выполненным, если из трех попыток ребенок дважды сумел достать рукой игрушку.

**Тест 6.Определить координационные способности, волевые проявления.** Ребенок должен спрыгнуть с тумбы (скамейки, ступеньки) высотой 20 см в круг диаметром 80 см. Тест считается выполненным, если ребенок, оттолкнувшись двумя ногами, приземляется на обе, не задев при этом ограничители круга.

**Тесты для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

**(3-7 лет)**

**Тесты на определение скоростных качеств**

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Предлагаемые тесты помогут определить скоростные качества детей и быстроту реакции.

**Тест 1. Оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.**

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и фи­ниша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яр­кий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомер. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегает до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Фиксируется лучший результат.

**Тест 2. Оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование про водят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир.

По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**Тесты на определение гибкости**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гиб­кость характеризует эластичность мышц и связок,

Следующие тесты позволят определить гибкость детей.

**Тест 1. Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения стоя.**

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребе­нок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком «-». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

**Тест 2**. **Оценить гибкость при наклонах туловища вперед из положения сидя.**

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии. Ребенок (без обуви) садится на линию так, чтобы его пятки находились вдоль*,* но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально. Руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон - зачетный, выполняется за 3 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+» или «- », точностью до 0,5 см (например, +7 или -2).

**Тесты на определение ловкости**

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

**Тест 1. Оценить ловкость по результатам бега на дистанцию 10 м.**

Ребенок должен пробежать дистанцию 10 м с поворотом (5+5 м) и по прямой. Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

**Тест 2**. **Оценить ловкость в полосе препятствий.**

С интересом выполняют дошкольники 3-7 лет и более сложные задания, например «Полосу препятствий». В это задание входят:

- бег по гимнастической скамейке (длина 5 м);

- прокатывание мяча между предметами (6 шт.), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.п.);

- подлезание под дугу (высота 40 см).

Каждому ребенку дается по три попытки. Засчитывается лучший результат.

**Тест 3.** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге на 10 м.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок должен обежать каждый кубик, не задев его. Фиксируется общее время бега.

**Тест 4. Определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.**

Ребенок принимает и.п. (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест 5. Оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.**

Ребенок стоит в и.п. (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Тест 6. Оценить ловкость в прыжках через скакалку.**

Ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Следует правильно выбрать скакалку, чтобы концы ее достали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее.

**Тесты на определение скоростно-силовых качеств**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает отбивной мяч двумя руками массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что прыжок и бросание набивного мяча, требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Тест 1. Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека - первый объясняет задание, следит за тем, какребенок принял и.п. для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстоя­ние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: И.П., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление, перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

**Тест 2. Определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший показатель из двух попыток.

**Тест 3. Оценить скоростно-силовые качества и ловкость в прыжке в длину с разбега.**

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях, и приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3-5 мин), фиксируется лучший результат.

**Тест 4.** Определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности в броске набив­ного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

**Тест 5.Определить скоростную реакцию в броске теннисного мяча.**

Метание мяча производится любой рукой способом «из-за спи­ны через плечи» на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с лини­ями деления через каждые 0,5 см. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест 6. Измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.**

Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает и.п.: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку кар­тошки» - сильно сжать прибор. Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1-2 мин отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0.1 кг.

**Тесты на определение выносливости**

Выносливость - это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной ус­тойчивостью нервных центров, координацией функций двигатель­ного аппарата и внутренних органов.

**Тест 1. Определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки нагруди. По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Тест 2. Определить выносливость по результату непрерывного бега в равномерном темпе.**

Детям предлагается пробежать дистанции: 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробеал всю дистанцию без остановок.

**Тест 3.** Определить функциональную устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата в беге на выносливость.

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 чел.), сформированной с учетом уровня двигательной активности. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее (отметить линию старта и половину дистанции). Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «На старт!» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга; дети бегут за ним, затем бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

**Тест 4. Оценить силовую выносливость в висе на согнутых руках.**

Тест применяют начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике или полу перед перекладиной так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки, и любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение виса на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в висе от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины (в секундах).

**Тест 5**. Оценить выносливость в беге на дистанцию 90, 120, 150, 300 м в зависимости от возраста детей.

Детям предлагается пробежать дистанции: 90 м - для детей 5 лет; 120 м- для детей 6 лет; 150 м - для детей 7 лет; 300 м - для детей 5-7 лет и более старшего возраста.

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

**Тест 6.** Изучить выносливость бега на расстояние. Тест проводится в удобном (умеренном) темпе. Ребенок бежит до тех пор, пока не отказывается сам бежать дальше. Фиксируются расстояние и время его пробега. Дети 4-5 лет бегут за воспитателем, а дети 6 лет - самостоятельно. В 4 года дети способны пробежать в заданном темпе 760-820 м (соответственно мальчики и девочки), в 5 лет - 1000-1100 м, в 6 лет - 1300-1 600 м. Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном месте. Предоставляется одна попытка.

**Тесты на определение координации движений**

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных движений должны не зави­сеть от длины тела ребенка, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков и не требовать специального обучения.

Воспитатель показывает детям упражнение в обычном темпе, т.е. воссоздается образ двигательного действия. Затем дает подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа, концентрируя внимание детей на цели действия (координации).

После этого дети и педагог проговаривают программу двигательного действия, при этом на технике выполнения внимание не акцентируется.Демонстрация движений должна быть предназначена конкретному ребенку в отдельности. Далее воспитатель оценивает координацию движений: - одновременное правильное выполнение - 3 балла;

- не одновременное, но правильно выполненное движение - 2балла;

- нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов- 1 балл.

**Тест 1**. **Оценить координацию движений рук в сагиттальной плоскости.**

Ребенок начинает маховые движения правой рукой и подключа­ет в противоположном направлении движения левой рукой (напо­добие движений при ходьбе).

**Тест 2. Оценить координацию движений рук в вертикальной плоскости.**

Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз (и наоборот).

**Тест 3. Оценить координацию движений рук в горизонтальной плоскости.**

Ребенок начинает движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединять движения левой рукой – вперед-назад. Направления движения противоположные. Рекомендуются следующие задания.

**Тест 4. Оценить координацию движений рук и ног в сагиттальной плоскости.**

Ребенок отводит в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу (и наоборот). .

**Тест 5. Оценить координацию движений рук и ног в вертикальной плоскости.**

\* \* \*

Ребенок поднимает одновременно согнутую в локте правую руку и сгибает в колене левую ногу (и наоборот).

**Тест 6. Оценить координацию движений рук и ног в горизонтальной плоскости.**

Ребенок отводит вперед правую руку и назад левую ногу (и наоборот).

**Тест 7. Выявить и тренировать координационные возможности детей при держании равновесия.**

Ребенок встает в стойку - носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди - и пытается при этом хранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером; из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Средние возрастно-половые значения показателей развития**

**физических качеств детей 4-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** | | | |
| **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Скорость бега  на 10 м (с) | Мальчики | 3,0—2,3 | 2,6—2,1 | 2,5—1,8 | 2,3—1,7 |
| Девочки | 3,2—2,4 | 2,8—2,2 | 2,7—1,9 | 2,6—1,9 |
| Скорость бега  на 30 м (с) | Мальчики | 9,8—7,9 | 8,8—7,0 | 7,6—6,5 | 7,0—6,0 |
| Девочки | 10,2—7,9 | 9,1—7,1 | 8,4—6,5 | 8,3—6,3 |
| Дальность  броска мяча  весом 1 кг (см) | Мальчики | 125—205 | 165—260 | 215—340 | 270—400 |
| Девочки | 110—190 | 140—230 | 175—300 | 220—350 |
| Длина прыжка  с места (см) | Мальчики | 64—92 | 82—107 | 95—132 | 112—140 |
| Девочки | 60—88 | 77—103 | 92—121 | 97—129 |
| Дальность  броска мешочка с песком  правой рукой (м) | Мальчики | 2,5—4,0 | 4,0—6,0 | 4,5—8,0 | 6,0—10,0 |
| Девочки | 2,5—3,5 | 3,0—4,5 | 3,5—5,5 | 4,0—7,0 |
| Дальность  броска мешочка с песком  левой рукой (м) | Мальчики | 2,0—3,5 | 2,5— 4,0 | 3,5— 5,5 | 4,0—7,0 |
| Девочки | 2,0—3,0 | 2,5—3,5 | 3,0—5,0 | 3,5—5,5 |
| Наклон туловища вперед сидя (см) | Мальчики | 3—5 | 4—7 | 5—8 | 6—9 |
| Девочки | 5—8 | 6—9 | 7—10 | 8—12 |
| Продолжительность бега в медленном темпе (мин) | Мальчики | 1,0 | 1,5 | 2,0 | 2,5 |
| Девочки | 1,0 | 1,5 | 2,0 | 2,5 |
| Мышечная сила  правой кисти (кг) | Мальчики | 4,0—8,0 | 6,0—10,5 | 8,0—12,5 | 10,0—12,5 |
| Девочки | 3,5—7,5 | 4,5—9,0 | 6,0—11,0 | 7,5—12,0 |
| Мышечная сила  левой кисти (кг) | Мальчики | 3,5—7,5 | 5,0—10,0 | 6,0—10,5 | 8,0—11,5 |
| Девочки | 3,5—6,5 | 4,5—8,5 | 5,5—9,5 | 7,0—10,5 |

**Оценка овладения детьми**

**необходимыми двигательными навыками и умениями**

Оценка овладения необходимыми двигательными навыками и умениями проводится только с разрешения медицинского персонала ДОУ. Двигательные задания подбираются индивидуально с учетом особенностей состояния здоровья ребенка. Диагностика осуществляется в конце образовательного периода. Повторная диагностика в начале образовательного периода проводится детям с отставанием в развитии тех или иных двигательных умений и навыков с целью индивидуальной коррекции выявленных отклонений.

Осуществляя диагностику овладения ребенком таких необходимых двигательных умений и навыков, как ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, необходимо акцентировать внимание на выполнение заданий по метанию мяча вдаль и в цель, развитие качества равновесия.

В возрасте 4-5 лет для метания мяча (диаметром 6-8см) в горизонтальную и вертикальную цель рекомендуется использовать корзину для метания (диаметром 50 см).

Для прокатывания между предметами (куб, конус) рекомендуется использовать мячи диаметром 20-25 см.

Спортивные упражнения (катание на санках, на лыжах и др.) подбираются с учетом климатических особенностей региона.

Диагностика двигательных умений и навыков

Двигательные умения и навыки оцениваются по результатам наблюдения за детьми в следующих формах физического воспитания.

**Бег:**

- перекрестная координация движений рук и ног;

- правильное положение корпуса и головы;

- продолжительность фазы полета;

- завершенность отталкивания ногой;

- прямолинейность движения.

**Прыжок в длину с места:**

- И.п. – полуприсед, руки отведены назад;

- энергичность отталкивания двумя ногами;

- выпрямление ног и взмах руками вперед-вверх при заверше­нии отталкивания;

- вынос вперед почти прямых ног в полете;

- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

**Прыжок в длину с разбега**:

- ускоряющийся разбег;

- энергичные отталкивания одной ногой;

- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкивания;

- вынос вперед почти прямых ног в полете;

- приземление на обе ноги с перекатом с пяток на всю стопу.

**Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»:**

- равномерный разбег;

- энергичное отталкивание одной ногой;

- выпрямление толчковой ноги и вынос полусогнутой в колене маховой ноги и рук вперед-вверх при завершении отталкива­ния;

- переход через планку в группировке (согнутые ноги в коле­нях приближены к груди, голова наклонена вперед);

- приземление на полусогнутые ноги.

**Метание на расстояние:**

- и.п. вполоборота к направлению метания; наличие замаха;

- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;

- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

**Лазание по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом:**

- перекрестная координация движения рук и ног; одновременность постановки ноги и выполнение захвата рукой реек;

- прямое положение корпуса и головы; ритмичность движения.

Сохранение перечисленных элементов техники при слезании.

Более подробная диагностика двигательных умений и навыков включает в себя показатели, которые следует внести в протоколы.

**Оценка двигательной активности детей**

Для количественной оценки двигательной активности дошкольников применяется метод шагометрии, позволяющий измерить объем двигательной деятельности. Шагомеры фиксируют основные движения, в которых принимают участие большинство крупных мышечных групп. Использование шагомеров дают возможность оценить двигательную активность детей за весь день пребывания в образовательном учреждении.

Методика: шагомер прикрепляется на поясе ребенка на весь день его пребывания в дошкольном учреждении (во время дневного сна шагомер снимают, не выключая его). Исследования проводятся в течение недели ежедневно, все данные за 5 дней суммируются, а затем вычисляется средняя величина двигательной деятельности за полный день пребывания в дошкольном учреждении. Полученные результаты сравниваются с нормативами двигательной активности детей в холодное и теплое время года. Если результаты не соответствуют нормативным, то в течение месяца необходимо провести мероприятия по оптимизации двигательного режима детей и повторно оценить объем их двигательной деятельности.

**Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду по шагомеру (количество движений)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Теплое время года** | **Холодное время года** |
| 2 года | 1000-1100 | 8000-8500 |
| 3 года | 11000 — 12000 | 9000 — 9500 |
| 4 года | 12500 — 13500 | 10000 — 10500 |
| 5 лет | 14000 — 15000 | 11000 — 12000 |
| 6 лет | 15500 — 17500 | 12500 — 14500 |
| 7 лет | 18000 — 20000 | 14500 — 17500 |

**Оценка результатов педагогического процесса**

**(уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие)**

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с ФГОС ДО.

Система педагогической диагностики соответствует ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки России 14 октября 2013г. № 30384).

Оценка педагогического процесса (уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками) по образовательной области «Физическое развитие»

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

- 2 балл – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

- 4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

- 5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год - в начале и конце учебного года - для проведения сравнительного анализа. Таблицы результатов педагогической диагностики представлены в пособии «Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации» (авт.- сост. Верещагина Н.В. – СПб.; ООО «Издательство «Детство- пресс», 2014.)

Технология работы с таблицами включает 2 этапа:

**Этап 1** – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в начале учебного года.

По каждому из указанных параметров напротив фамилий и имен детей в ячейках выставляются полученные ими баллы. Затем по каждому ребенку подсчитывается итоговый показатель (сумма баллов по строке делится на количество параметров; полученный результат округляется до десятых долей).

Этот показатель необходим для характеристики ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеразвивающей программы дошкольного образования.

**Этап 2** – оценка уровня овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие» в конце учебного года.

Итоговый показатель по группе получается путем сложения баллов по столбцу, поделенный на количество параметров, округленный до десятых долей. Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций, для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

**Оценка результатов мониторинга**

1. Нормативный вариант развития (по каждому ребенку или общегрупповому параметру); «от 3,8 и >».
2. Показатель проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса физического развития в группе: «от 2,3 до 3,7».
3. Выраженное несоответствие развития ребенка возрасту, а также необходимость корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/ образовательной области «Физическое развитие»: «менее 2,2».

**Оценка уровня физической подготовленности по программе Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой «Играйте на здоровье»!**

**Футбол**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Бег на 10 м.

2. Удар по неподвижному мячу (техника, сила удара, расстояние).

3. Ведение мяча по прямой 3 м (техника, скорость).

*Старший возраст (5 -7 лет)*

1. Челночный бег на 30 м (ловкость, быстрота).

2. Ведение мяча между кеглями – 10 м; расстояние между кеглями – 2 м (ориентировка в пространстве, координация движений).

3. Удары по воротам – 5 ударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния 4 м; размеры ворот – 1х2 м.

**Настольный теннис**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Умение подбрасывать и ловить мяч (глазомер, количество повторений). Используется мяч среднего размера.

2. Способность отразить мяч, подвешенный на верёвочке (количество раз).

3. Навык стоять на ракетке на одной ноге (в секундах).

*Старший возраст (5-7 лет)*

1. «Чувство мяча» (глазомер, число повторений; упражнение выполняется с теннисным мячом).

2. Умение чеканить мяч (координации движений, число повторений).

3. Техника удара и подачи (число правильно выполненных ударов и подач, техника их исполнения).

**Хоккей**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Ведение шайбы, не отрывая клюшку от шайбы (техника, глазомер, скорость передвижения).

2. Удары по воротам с места. Расстояние – 2 м (меткость, сила).

*Старший возраст (5-7 лет)*

1. Ведение шайбы, не отрывая клюшку, - 10 м (техника, глазомер, скорость передвижения).

2. Ведение шайбы клюшкой между предметами. Расстояние между предметами – 2 м, длина дистанции – 10 м (координация движений, ориентировка в пространстве).

3. удары по воротам с центра. Расстояние – 3 м (меткость, сила).

**Городки**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Дальность броска биты (правой и левой рукой), измеряется расстояние.

2. Количество точных попаданий в «город» из трёх бросков (расстояние – 2 м).

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Сила кистей рук (правой и левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу.

2. Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия).

3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние – 3м).

**Баскетбол**

*Младший возраст (3-5 лет)*

1. Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2 м (глазомер, сила).

2. ударять мяч об пол двумя руками и ловить его после отскока (техника, ловкость, глазомер).

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Прыжки в высоту с места (количественные показатели).

2. Броски мяча в корзину с расстояния 3 м (глазомер, сила); высота кольца – 2 м).

3. Ведение мяча между предметами (техника, ловкость, глазомер).

**Бадминтон**

*Старший возраст (5-7 лет).*

1. Умение подбить волан ракеткой (число раз, координация, ловкость), отбить волан (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).

2. Подача волана снизу. Задача – попасть в обруч (техника, точность подачи).

3. Перекидывание волана через сетку (сила удара, техника выполнения).

**2.3. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

**Формы работы с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы образовательной деятельности | | |
| Непосредственно образовательная деятельность | Режимные моменты | Самостоятельная деятельность детей |
| Формы организации детей | | |
| Индивидуальные Подгрупповые групповые | Групповые Подгрупповые Индивидуальные | Индивидуальные подгрупповые |
| • Игровая беседа с элементами движений;  •Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера;  •Игра (спортивная, подвижная, развивающая);  •Контрольно-диагностическая деятельность; •Экспериментирование; •Спортивные состязания; •Проектная деятельность. | •Игровая беседа с элементами движений;  •Гимнастика (физические упражнения); •Физкультминутка;  •Игра (спортивная, подвижная, развивающая);  •Спортивные и физкультурные досуги; •Спортивные состязания; •Туристический поход;  •День здоровья. | • Во всех видах самостоятельной деятельности детей; •Двигательная активность в течение дня;  •Игра;  •Утренняя гимнастика; •Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

**Условия реализации программы**:

1.Физкультурные занятия:

- вводные занятия;

- занятия - изучения нового материала;

- занятия - совершенствования изученного;

- контрольные занятия;

- смешанные.

2. Дополнительные занятия физическими упражнениями:

- Совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями: цель - способствовать повышению физкультурной грамотности родителей.

3.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

* *Утренняя гимнастика:* цель - ускорение вхождения организма ребенка в деятельность.
* *Физкультминутки:* цель - посредством физических упражнений в середине занятия, в значительной мере повысить работоспособность детей.
* *Физические упражнения:* основное средство физического воспитания. Используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка, являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма.
* *Подвижные игры:* цель - воспитание интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* *Закаливающие мероприятия после дневного сна*: цель - помочь детям постепенно перейти от состояния сна к бодрствованию;

4. *Физкультурно-массовые мероприятия:*

* *Физкультурные досуги* - одна из форм активного отдыха детей, где закрепляются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные способности.
* *Физкультурные праздники* - мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения детей за определенный период работы, так же пропагандирующие занятия физической культурой, как среди детей, так и среди их родителей.

5. *Индивидуальные занятия* - средство реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников.

6. *Самостоятельная деятельность детей* - реализация индивидуальных потребностей детей в двигательной деятельности в самостоятельной деятельности.

7. *Коррекционная работа* - коррекция и профилактика плоскостопия.

**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 (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. с использованием тренажеров (гимнастическая скамья, батут, и т.п.);
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: 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.

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** выполнение поскоков; преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1- 2 кг) одной рукой, двумя руками, из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Интеграция образовательных областей**

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

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

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

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

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

**Взаимодействие инструктора по физической культуре**

**со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

* использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. **«Социализация»** - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;
* формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности:
* помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;
* активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре**

**и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. коррекция звукопроизношения;
2. упражнение детей в основных видах движений;
3. становление координации общей моторики;
4. умение согласовывать слово и жест;
5. воспитание умения работать сообща.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре**

**и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей).
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно сосудистой, дыхательной и других систем.
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре**

**и музыкального** **руководителя**

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

**2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Взаимодействие с семьей основывается на привлечении родителей к полноправному участию в образовательной деятельности ДОУ:

* выступление на родительских собраниях с опытом работы по оздоровлению детей средствами физической культуры;
* просмотр физкультурно-оздоровительных мероприятий;
* участие в тематических досугах и праздниках;
* участие в совместных конкурсах по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

**Перспективный план взаимодействия с родителями воспитанников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема мероприятия** | **Возрастная группа** |
| Сентябрь | 1. «Физическая культура вашего ребенка» 2. "Возрастные особенности детей 2-3 лет " 3. «Упражнения для формирования правильной осанки» 4. «Позвоночник – опора, рессора, футляр». 5. Развлечение для детей и родителей «Здоровье наш бесценный дар» | Младшая группа  1 Младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Октябрь | 1. «Тренировки на дому» 2. Консультация старшего воспитателя «Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание предметно - пространственной развивающей среды» 3. «Спорт – не навреди» 4. «Многоликий мяч» 5. «Как родиться чемпионом» | младшая группа  1 младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Ноябрь | 1. «Закаливание детей водой» 2. .Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа и ОРВИ. 3. Развлечение с родителями: «Мой веселый звонкий мяч» 4. «Как мы ходим» 5. «Дыхательная гимнастика для часто болеющих дошкольников» | младшая группа  1 младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Декабрь | 1. «Играем с детьми» 2. "Учимся наблюдать " (советы родителям о том, на что надо обращать внимание ребенка во время совместных прогулок ) 3. «Движение и здоровье» 4. «Приобщение детей к физической культуре и спорту» 5. «Угомон на непоседу» | младшая группа  1 младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Январь | 1. «Физкультура для пассивных и активных детей» 2. "Учимся наблюдать " (советы родителям о том, на что надо обращать внимание ребенка во время совместных прогулок ) 3. «Подвижные игры» 4. «Семь принципов оздоровительной физкультуры» 5. «Правильное питание – залог здоровья дошкольников» | младшая группа  младшая группа№1  Средняя группа  Старшая группа  Все возрастные группы |
| Февраль | 1. «Шесть правил здорового позвоночника» 2. «Значение игр-занятий с предметами в развитии детей третьего года жизни» 3. «Игра для детей» 4. «Профилактика заболеваний позвоночника» 5. «Играй, да силенок набирай» 6. Развлечение, посвященное Дню защитника отечества: «Как Баба Яга внука в армию провожала» | младшая группа  1 младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Март | 1. «Нескучная зарядка» 2. «Капризы и упрямство» 3. «Утренняя гимнастика» 4. «Босохождение» 5. «Правильное дыхание – необходимое условие физического развития» | младшая группа  младшая группа№1  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Апрель | 1. «Что такое закаливание» 2. Рекомендации родителям о дневном отдыхе ребенка дома в выходные дни. 3. «Несколько советов заботливым родителям по охране и укреплению здоровья» 4. Развлечение «Зов джунглей» (совместно с родителями) 5. «Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью» | младшая группа  младшая группа №1  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Май | 1. «Зарядка без забот» 2. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты» 3. «Семь принципов оздоровления физкультурой» 4. «Профилактика плоскостопия у детей»   4. «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников» | младшая группа  1 младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Июнь | 1. «Здоровье начинается со стопы» 2. «Жизнь ребенка в детском саду» 3. «Как победить плоскостопие» 4. «Упражнения для формирования правильной осанки» 5. «Закаливание организма дошкольника» (советы врача) | младшая группа  1 младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Июль | 1. «Растим детей здоровыми» 2. «Родители – лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке» 3. «Выбираем ребенку роликовые коньки» 4. «Физическая готовность к школе» | младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |
| Август | 1. «Зарядка – это весело» 2. «О правильной осанке» 3. «Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений» 4. «Пропаганда здорового образа жизни» | младшая группа  Средняя группа  Старшая группа  Подготовительная группа |

**Организация смотров-конкурсов, досуговая деятельность, акций**

**(п. 2.4.ФГОС ДО)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание  деятельности** | **Сроки исполнения** | **Ответственный** |
|  | **На институциональном уровне** |  |  |
| 1 | Смотр-конкурс «Что нам осень подарила?» | октябрь | Воспитатели |
| 2 | Конкурс чтецов  *«Мама – солнышко моё!»*  (все группы) | ноябрь | Воспитатели |
| 3 | Конкурс детского творчества  *«Новогодняя фантазия»* | декабрь | воспитатели |
| 4 | Конкурс чтецов  *«Зимушка-зима»* | январь | Воспитатели |
| 5 | Интеллектуальный конкурс «Умное поколение – интеллект 0+» | февраль | Воспитатели |
| 6 | Выставка поделок по пожарной безопасности | март | Все воспитатели |
| 7 | Музыкально-театральный конкурс «Сундучок сказок» | март | Муз. руководитель., воспитатели |
| 8 | Конкурс «Светлое Христово Воскресенье» | апрель | воспитатели |
| 9 | Конкурс чтецов  *«Пришла весна – пришла Победа!»* | май | воспитатели |
| 10 | Акция  «Безопасность на дороге» | октябрь | Воспитатели |
| 11 | Акция «Белый цветок» | ноябрь | Воспитатели |
|  | **Муниципальные и региональные конкурсы** | | |
| 1 | Конкурс рисунков «Мир науки глазами детей», «Красота Божьего мира» | сентябрь | Старший воспитатель  Воспитатели |
| 2 | Конкурс «Зебрята» (по ПДД) |  |  |
| 3 | Участие в смотре-конкурсе «Зимняя фантазия» | декабрь | заведующий  ст. воспитатель  воспитатели |
| 4 | Конкурсы чтецов | В течение года | заведующий  ст. воспитатель  воспитатели |
| 5 | Участие в  фестивале ГТО | февраль | Старший воспитатель  инструктора по ФК |
| 6 | Конкурс «Я - исследователь» | По плану УО | Старший воспитатель  воспитатели |
| 7 | Муниципальный этап регионального фестиваля «Мозаика детства» | По плану УО, ОГАОУ «БелИРО» | Старший воспитатель  Воспитатели  Муз. руководитель |
| 8 | Раскинулось море широко» | март | Кадетская группа |
| 9 | Муниципальный этап Всероссийсского конкурса «Неопалимая Купина» | март | Воспитатели |
| 1 | Участие в профессиональных конкурсах педагогического мастерства:  - «Воспитатель года-2021»  - «Воспитатели России»  - «Педагогическое призвание»  - «Зеленый огонек» | По плану УО, ОГАОУ «БелИРО» | заведующий  ст. воспитатель |
| **Группа** | **Тема мероприятия,**  **форма проведения** | **Месяц** | **Ответственные** |
| Все группы | Квест-игра «Подари повязку другу» (по ПДД) | Сентябрь | Инструктор  по ФК |
| Старшие  Подготовительные | Спортивный праздник «День бега» | Сентябрь | Инструктор  по ФК |
| Младшие  Средние | Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч!» | Октябрь | Инструктор  по ФК |
| Средние, Старшие  Подготовительные | Квест-игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!» | Октябрь | Инструктор  по ФК |
| Все группы | Развлечение «День здоровья» | Ноябрь | Инструктор  по ФК |
| Все группы | Досуг  «Здравствуй, зимушка-зима!» | Декабрь | Инструктор  по ФК |
| Все группы | День здоровья «Зимние забавы» | Январь | Инструктор  по ФК |
| Старшие  Подготовительные | Квест-игра «Зарница» | Февраль | Инструктор  по ФК |
| Все группы | Музыкально-физкультурный досуг «Как на масляной неделе» | Февраль | Муз.руководитель  Инструктор по ФК |
| Старшие  Подготовительные | Музыкально-спортивный праздник «Есть такая профессия – Родину защищать!» | Февраль | Муз.руководитель,   Инструктор по ФК |
| Старшие подготовительные группы | Спортивный праздник «Хочется мальчишка в армии служить!» | Февраль | Инструктор  по ФК |
| Все группы | Развлечение «День здоровья» | Апрель | Инструктор  по ФК |
| Все группы | Музыкально-спортивный народный праздник «День Земли» | апрель | Муз.руководитель  Инструктор по ФК |
| Старшие  Подготовительные | Квест-игра «Юные космонавты» | Апрель | Инструктор  по ФК |
| Старшие-подгот. | Развлечение «Как Незнайка в пожарные готовился» | март | Педагоги, представитель ВДПО |
| Младшие  Средние | Праздник «Весенний хоровод» | Апрель | Муз. руководитель |
| Младшие  Средние | Развлечние«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» | Май | Инструктор  по ФК |
| Старшие  Подготовительные | Досуг «Славной Победе посвящается…» | Май | Инструктор  по ФК |

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в ДОУ.**

**Модель физического воспитания**

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Формы организации** | * 1. **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготови-**  **тельная группа** |
| * 1. **1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада** | | | | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | * 1. ежедневно   2. 5-6 минут | * 1. ежедневно   2. 6-8 минут | ежедневно   * 1. 8-10 минут | * 1. ежедневно   2. 10 минут |
| 1.2. Физкульт   * 1. минутки | * 1. ежедневно по мере необходимости (до 3 минут) | | | |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | * 1. ежедневно   2. 6-10 минут | * 1. ежедневно 10-15 минут | * 1. ежедневно 15-20 минут | * 1. ежедневно   2. 20-30 минут |
| 1.4. Закаливающие процедуры | * 1. ежедневно после дневного сна | | | |
| 1.5. Дыхательная гимнастика |
|  | | | | |
| * 1. **2. Физкультурные занятия** | | | | |
| 2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале | * 1. 3 раза в неделю по 10-15 минут | * 1. 3 раза в неделю по 20 минут | * 1. 2 раза в неделю по 25 минут | * 1. 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе | * 1. - | - | * 1. 1 раз в неделю по 25 минут | * 1. 1 раз в неделю по 30 минут |
| * 1. **3. Спортивный досуг** | | | | |
| 3.1. Самостоятельная двигательная деятельность | * 1. Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |

**Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой  и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем  упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

**Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз** проводится  в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Активный отдых**. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**3.2 Комплексно - тематическое планирования образовательного процесса в возрастных группах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  недели | Тема | Название проекта, младшая  группа | | Название проекта, средняя  группа | | Название проекта, старшая  группа | Название проекта, подготовительная группа |
| сентябрь | | | | | | | |
| 1. | «Я и детский сад» | *«Я в детском саду»* | | «Наш детский сад» | | «Наш любимый детский сад» | «Впечатления о лете» |
| 2. |  | |  | |  | «День знаний» |
| 3. |  | *«Мир игры. Наши игрушки»* | | «Азбука безопасности» | | «Азбука безопасности» | «Я и мои друзья. Одногруппники» |
| 4. |  | |  | |  | Оформление фотовыставки  «Я и мои друзья» |
| октябрь | | | | | | | |
| 1. | «Что нам осень подарила» | *«Осеннее настроение. Яркие осенние листья»* | | «Осень золотая» | | «Осень золотая» | «Осень. Осенние настроения» |
| 2. |  | |  | | Праздник урожая | Детское книгоиздательство: книга «Грустные и веселые истории и рисунки про осень» |
| 3. |  | *«Наша дружная* | | «Мир игры» | | «Мир игры» | «Дружат дети всей Земли» |
| *семья»* | |
| 4. | Мир вокруг нас |  | |  | | Осенний праздник | «Фестиваль дружбы народов» |
| ноябрь | | | | | | | |
| 1. | Мир вокруг нас | *«Мой домашний любимец»* | | «Моя малая родина» | | «Город мой родной» | «Моя малая Родина» |
| 2. |  | |  | | День народного единства | Презентация фотовыставки с рассказами детей о достопримечательностях  малой Родины |
| 3. | Мир игры | *«Дом в котором мы живем»* | | «Мой дом, моя семья» | | «Мой дом, моя семья» | «Мир игры» |
| 4. | Мир вокруг нас |  | | «Как звери и птицы готовятся к зиме» | | День матери | Презентация альбома «Игрушки детей разных народов» |
| 5. |  | *«Коля и Катя в гостях у ребят»* | |  | |  |  |
| декабрь | | | | | | | | |
| 1. | | «Начало зимы» | | *«Зимушка-зима в гости к нам пришла»* | | «Зимушка-Зима» | «Зимушка-Зима» | «Как укрепить организм зимой?» |
| 2. | |  | | Выставка детских работ «Зима у нас в гостях» | | «Как звери и птицы готовятся к зиме» | Встреча зимы | Тематический День здоровья |
| 3. | |  | | *«Елка у нас в гостях»* | | «Здравствуй, здравствуй, Новый год!» | «Здравствуй, здравствуй, Новый год!»  Новый год | «К нам приходит Новый год!» |
| 4. | | Хороводные игры. Праздник «Новый год» | | Выставка новогодних игрушек, презентация детских сказок и рассказов |
| 5. | |  | |  | |  |  | «Зимний город»  Детско-родительское макетирование «Зима в городе», конкурс макетов |
| январь | | | | | | | | |
| 1. | | «Новый год у нас в гостях» | | *«С горки радостно качусь!»* | | «Рождественское чудо» | «Рождественское чудо» | «Волшебные сказки Рождества» |
| 2. | |  | |  | |  | Рождество | Рождество, святочные игры и традиции |
| 3. | |  | | *«Зимовье зверей»* | | «Путешествие на Север» | «Зимние хлопоты» | «Я и мои друзья» |
| 4. | |  | |  | |  | Святки | Изготовление и презентация «Азбуки настроений» |
| Февраль | | | | | | | | |
| 1. | | Мир игры | | *«В гостях у Айболита»* | | «Моя Родина – Россия» | «Моя Родина - Россия» | «Все профессии нужны, все профессии важны» |
| 2. | |  | |  | |  | Масленица | Игровой проект «Ярмарка профессий» |
| 3. | | Мир профессий | | *«Кто работает в детском саду»* | | «Мир профессий» | «Мир профессий» | «Российская армия» |
| 4. | |  | |  | | «Мир профессий». «23 Февраля» | День защитника Отечества | Межгрупповая выставка «Наша армия».  Региональный компонент: «Виртуальная экскурсия в музей - диораму «Огненная Дуга» |

Март

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Весна | Весна пришла | Весна пришла | «Весна пришла!» | «Моя прекрасная леди!» |
| 2. |  | «Весна» | День 8 Марта | День 8 Марта.  Выставка портретов мам с пожеланиями детей. |
| 3. | Мир вокруг нас | *«Из чего сделаны предметы»* | «Чтобы быть всегда здоровым – закаляйся!» | «Как укрепить организм?» | «Книжкина неделя» |
| 4. |  | «Наши мамы» | День здоровья  Праздник прилета птиц | «Делаем книги сами» |

Апрель

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | «Тайна третьей планеты» | *«Солнышко!»* | «Тайны космических далей» | «Тайны третьей планеты» | «Тайны третьей планеты» |
| 2. |  |  | 1 апреля – День смеха. | День смеха  День космонавтики | День космонавтики. Презентация макета «Звездное небо» |
| 3. | Мир вокруг нас | *«Птицы прилетели»* | «Наша планета - Земля» | «Наша планета - Земля» | «Весна в окно стучится» |
| 4. |  |  |  | День Земли | Презентация картотеки наблюдений, опытов, экспериментов |

Май

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Мир вокруг нас | «Травка зеленеет, солнышко блестит» | «Я и мир вокруг меня» | «Я, и мир вокруг меня» | «Праздник Победы» |
| 2 | Весна |  | День Победы | Весна идет!  День Победы | Социальная акция для людей старшего поколения — музыкально-литературная композиция |
| 3 |  | *«Живое вокруг нас: весенние цветы»* |  | «До свидания, весна! Здравствуй, лето!» | «Права детей в России» |
| 4. |  |  | «До свидания, весна!  Здравствуй, лето!» | Развлечение | Заполнение и презентация странички индивидуальных портфолио «Мои права и обязанности» |
| 5. |  | *«Путешествие на дачу»* | «Насекомые»  «Пусть всегда будет солнце!» |  |  |

**3.2.1 Перспективно-тематическое планирование**

**Вторая младшая группа**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Познакомить детей с построением стайкой; учить ходить по извилистой дорожке; упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками; упражнять в прыжках на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. | | | |
| **3-4** | Учить детей ползать на средних четвереньках по прямой; повторить ходьбу по извилистой дорожке; закрепить навык прыжков на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм с движениями. | | | |
| **5-6** | Познакомить детей с ходьбой и бегом врассыпную; учить катать мяч двумя руками друг другу в паре; упражнять в ползании на средних четвереньках; закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие; развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. | | | |
| **7-8** | Учить детей прыжкам на двух ногах на месте; упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча; закрепить навык ползания на средних четвереньках; вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение стайкой; врассыпную. Ходьба стайкой; парами стайкой, врассыпную. Бег стайкой, парами в стайке, врассыпную; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. | | | |
| **ОРУ** | б/п | с погремушкой | б/п «Птички» | б/п «Цыплятки» |
| **Тема и № занятия** | **«Я в детском саду» 1-2** | **« Детский сад» 3-4** | **«Наш сад» 5-6** | **Наш любимый сад 7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ходьба по извилистой дорожке – «идем в гости к зайчику»;  2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки;  3. Прокатывание мяча двумя руками от черты. | 1. Ползание на средних четвереньках по прямой;  2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка);  3. Ходьба по извилистой дорожке. | 1. Катание мяча в парах двумя руками;  2. Ползание на средних четвереньках по прямой;  3. Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. | 1. Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке;  2. Катание мяча в парах двумя руками;  3. Прыжки на двух ногах на месте;  4. Ходьба со взмахами кистями. |
| **Подвижные игры** | «По ровненькой дорожке» | «Догонялки с лисичкой» | «Птички, летите ко мне» | «Курочка и цыплятки» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | Ходьба стайкой за инструктором | Ходьба стайкой за инструктором | Ходьба стайкой за инструктором | «Найди, где спрятано яичко» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа «Детство»** | **1-2** | Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне; учить перешагивать через предметы; упражнять в прыжках на двух ногах; закрепить умение прокатывать мяч в парах; развивать умение ориентироваться в пространстве. | | | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в ползании на средних четвереньках за катящимся мячом; упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки; закрепить умение прыгать на двух ногах; развивать интерес к двигательной деятельности. | | | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании за катящимся предметом; закрепить навык ходьбы с перешагиванием через предметы; развивать меткость, равновесие; воспитывать у детей интерес к движениям. | | | | | |
| **7-8** | Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; закрепить умение ползать за катящимся мячом; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами; вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами), формировать элементарные для футбола действия с мячом: удары по неподвижному мячу ногой, ведение мяча; воспитывать интерес к действиям с мячом, развивать координационные способности, ловкость, глазомер. | | | | | |
| **11-12** | Продолжать формировать элементарные для футбола действия с мячом: остановка движущегося мяча ногой, удар мяча по воротам; воспитывать желание играть вдвоем, втроем; совершенствовать технику ходьбы, бега. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по 1 по зрительной ориентации, на носках. Бег в колонне по 1 по зрительным ориентирам, на носках. | | | | | |
| **ОРУ** | | | с платочками | б/п | с платочками | б/п | с мячом | с мешочком |
| **Тема и № занятия** | | | **«Осень золотая»1-2** | **Осень.«В гости к зверушкам»3-4** | **«Одежда осенью»5-6** | **«Обувь осенью»7-8** | **«Мой веселый звонкий мяч»9-10** | **«Мы фуиболисты»11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1.Ходьба с перешагиванием через предметы;  2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя;  3. Катание мяча в парах двумя руками (расст. 1,5-2 м). | 1. Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом;  2. Ходьба с перешагиванием через предметы;  3. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя. | 1. Прокатывание мяча между кубиками;  2. Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом;  3. Ходьба с перешагиванием через предметы (идем через пеньки). | 1. Ползание на средних четвереньках под дугой за катящимся мячом;  2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;  3. Прокатывание мяча под дугу. | 1. Игровое упражнение «Догони»;  2. Игровое упражнение «Ловкие ножки». | Игровые упражнения:  1. Футбол»;  2. «Прокати»;  3. «Попади в ворота». |
| **Подвижные игры** | | | «Догони скорее мяч» | «Догоните мишку» | «Самолетики» | «Веселая пляска» | «Мой веселый, звонкий мяч» | «Детки и кот» |

**ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках с продвижением вперед; закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. | | | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в ползании по доске на средних четвереньках; упражнять в ходьбе по наклонной доске; закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте; воспитывать смелость при выполнении упражнений. | | | | | |
| **5-6** | Познакомить детей с имитационными движениями; совершенствовать умение прокатывать мяч (под дугу); упражнять в ползании на средних четвереньках; закрепить умение ходить по наклонной доске; развивать быстроту, равновесие, ловкость рук; воспитывать интерес к имитационным движениям. | | | | | |
| **7-8** | Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем; учить прыжкам вверх с целью достать предмет; упражнять в прокатывании мяча под дугу с попаданием в предмет; закрепить навык ползания на четвереньках по скамейке; воспитывать смелость при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей с теннисным шариком, показать свойства мячика (прыгает, легкий, ломается, если обращаться неаккуратно); развивать согласованность движений; создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом. | | | | | |
| **11-12** | Познакомить детей с теннисной ракеткой, формировать действия с ней – учить брать, держать; развивать мелкую моторику рук, согласованность движений; развивать эмоциональную сферу ребенка в процессе обучения действиям с ракеткой. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Построение в колонну по росту, в колонну парами. Ходьба в колонне, в колонне парами, с высоким подниманием колена. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением, парами, в чередовании врассыпную. | | | | | |
| **ОРУ** | | | с шишками | б/п | «Пушистые цыплята | **б.п.** | с теннис.шариками | с ракетками |
| **Тема и № занятия** | | | **Мир вокруг. « Поселок мой родной» 1-2** | **Мир вокруг. «Путешествие по поселку» 3-4** | **«Мой дом»5-6** | **«Мои игрушки»7-8** | **«Моя семья» 9-10** | **«Спортсмены»11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1.Ходьба по наклонной доске и спуск с нее;  2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед;  3. Прокатывание мяча между кубиками или под дуги. | 1. Ползание по доске, положенной на пол, на средних четвереньках;  2. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее;  3. Прыжки на 2-х ногах на месте в парах. | 1. Прокатывание мяча под дугу;  2. Ползание на средних четвереньках по скамейке;  3. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки на поясе. | 1. Ходьба из обруча в обруч;  2. Ползание на средних четвереньках по скамейке;  3. Прыжки вверх с места;  4. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | 1. Игровое упражнение  «Гонка шариков»;  2. Игровое упражнение «Высоко - высоко»;  3. «Ветер». | Игровые упражнения:  1. «Повеселимся»;  2. «Забросаем лужицы». |
| **Подвижные игры** | | | «Лесные жуки» | «Цветные автомобили» | «Наседка и цыплята» | «Самолеты» | «Мой веселый, звонкий мяч» | «Солнышко и тучи» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | Пальчиковая гимнастика (комплекс №1) | Ходьба парами | Ходьба с восстановлением дыхания | Ходьба с остановкой на сигнал | «Мяч в кругу» | Релаксация «Солнышко» |

**декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Упражнять детей в ходьбе по скамейке; упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет; закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения; развивать равновесие, ловкость; воспитывать смелость. | | | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранить равновесие и правильную осанку; закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет; развивать ловкость, прыгучесть; воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | | | | | |
| **5-6** | Познакомить детей со свойствами мяча; учить бросать мяч о пол и ловить его двумя руками; упражнять в подлезании под дугу; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением; воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. | | | | | |
| **7-8** | Упражнять детей в спрыгивании с высоты; упражнять в бросках мяча двумя руками о пол и ловле его; совершенствовать умение бегать врассыпную; закрепить навык подлезания под препятствием; вызывать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей с клюшкой и шайбой; учить вести клюшку, не отрывая ее от поверхности, ударять клюшкой по неподвижной шайбе; выполнять простейшие требования безопасной игры; закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей; развивать внимание, ориентировку в пространстве. | | | | | |
| **11-12** | Продолжить учить вести шайбу, забивать в ворота; развивать координационные способности; воспитывать желание получить положительные результаты. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Построение в колонну, в шеренгу. Ходьба в колоне «змейкой» между кеглями, по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения. Бег в колонне «змейкой»; по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения. | | | | | |
| **ОРУ** | | | «Ремонт автомобиля | с погремушками | с большим мячом | «Аленкины гости» | с клюшкой | с клюшкой |
| **Тема и № занятия** | | | **«Начало зимы»1-2** | **«Зимующие птицы»3-4** | **«Животные зимой»5-6** | **«Здравствуй Н.год»7-8** | **«Зима Н.Елка»9-10** | **«Зима Н.елка»11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1.Ходьба по скамейке;  2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет;  3. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. | 1. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола;  2. Прыжки вверх с места с целью достать предмет;  3. Ходьба по скамейке. | 1.Броски мяча о пол двумя руками и ловля его;  2. Подлезание под дугу, в руках мяч;  3. Ходьба по скамейке, держать в руках мяч над головой. | 1. Спрыгивание со скамейки (выс. 15)  2. Подлезание под 2-3 дуги, не касаясь руками пола;  3. Броски мяча о пол двумя руками и ловля его. | Игровые упражнения:  1. «Чья клюшка быстрее?»  2. «Гонка шайб»  3. «Чья шайба дальше?» | Игровые упражнения  1. «Пройди – не задень»;  2. «Забей в ворота»;  3. «Кто дальше» |
| **Подвижные игры** | | | «Воробушки и автомобиль» | «Снежинки и ветер» | «Лошадки» | «Воробушки и кот» | «Снайперы» | «Ловишки» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | Пальчиковая гимнастика (комплекс №1) | Ходьба в колонне «паровозиком» | Ходьба «как лошадки» | «Найди, мышку» | «Следопыты» | «Канатоходцы» |

**январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Упражнять детей ходить по гимнастической скамейке; приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в спрыгивании с высоты, мягко пружиня ноги; закрепить навык бросков мяча о пол и ловле его, добиваясь ритмичности выполнения упражнения; знакомить детей с выполнением упражнений в условиях воображаемой ситуации; развивать выразительность. | | | | | |
| **3-4** | Упражнять детей проползать под ножками стула; упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием; закрепить умение спрыгивать с высоты; развивать ловкость, равновесие. | | | | | |
| **5-6** | Познакомить детей с ходьбой шеренгой; учить детей ловить мяч и бросать обратно из рук в руки; упражнять в проползании между ножками стула; закрепить умение ходить по гимнастической скамейке; развивать быстроту и ловкость. | | | | | |
| **7-8** | Вызывать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем; учить прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь; упражнять в ловле и бросании мяча; закрепить умение проползать под препятствие; развивать равновесие в ходьбе по шнуру. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей с устройством санок; формировать двигательные действия в играх с санками: умение толкать санки, перевозить игрушки; обучать правилам безопасности в играх с санками. | | | | | |
| **11-12** | Продолжить формирование двигательных действий в играх с санками: сидеть, возить, толкать санки. Обеспечить каждому ребенку возможность содержательно и весело проводить время на свежем воздухе, используя игры с санками. Побуждать детей к использованию санок в самостоятельной двигательной деятельности. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Построение в шеренгу, с перестроением в круг. Ходьба в колонне «змейкой», с ускорением т замедлением темпа; шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа, обычный, с остановкой на сигнал – присесть. | | | | | |
| **ОРУ** | | | б/п | с мячом | с мячом | б/п | б/п | б/п |
| **Тема и № занятия** | | | **«Зимние забавы и развлечения»1-2** | **«Животные ….3-4** | **«Одежда,обувь..зимой»5-6** | **«Прощание с елкой»7-8** | **9-10** | **11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1.Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;  2. Прыжки на 2-х ногах с продвижен. вперед;  3. Броски мяча двумя руками о пол и ловля его. | 1. Проползание между ножками стула;  2. Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку;  3. Спрыгивание со скамейки с приземлением в обозначенное место. | 1.Ловля и бросок мяча, брошенного инструктором;  2. Проползание между ножками стула;  3. Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку, с мячом над головой. | 1. Пролезть в обруч, не касаясь руками пола;  2. Прыжки в длину с места;  3. Ловля и бросок мяча, брошенного инструктором. | Игровые упражнения:  1. «Через горки»  2. «Метатели»  3. «Чьи санки дальше?»  4. «Покатай куклу, мишку». | Игровые упражнения  1. «Снайперы»  2. «Кто дальше»  3. «Смелые и ловкие». |
| **Подвижные игры** | | | «У медведя во бору» | «Котята и щенята» | «Мой веселый звонкий мяч» | «Поезд» | «Поезд из санок» | «Гонки на санках» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры**  «Найди, где спрятано» | | | | «Угадай, кто тебя позвал» | Ходьба в колонне с остановкой на сигнал | «Найди, мышку» | «Привези игрушку» | Свободные игры детей на санках |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Познакомить детей выполнением упражнений в ролях; учить ходить по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук; закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска; воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности. | | | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в перелезании через бревно боком; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног; развивать равновесие, ловкость; развивать умение ориентироваться в пространстве. | | | | | |
| **5-6** | Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы; учить детей бросать мяч вперед вдаль; упражнять в ходьбе по бревну на средних четвереньках; упражнять в перелезании через бревно боком; воспитывать смелость. | | | | | |
| **7-8** | Вызывать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем; учить прыжкам со сменой положения ног; совершенствовать умение бросать мяч вперед вдаль разными способами; закрепить умение перелезать через препятствие; развивать равновесие в ходьбе по шнуру. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей с лыжами, их устройством; учить надевать, снимать лыжи, ухаживать за ними, учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг, развивать координацию движений. | | | | | |
| **11-12** | Продолжать учить снимать и надевать лыжи, ухаживать за ними; совершенствовать навыки ступающего шага, побуждать детей действовать совместно с воспитателем; развивать равновесие, ориентировку в пространстве. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентиру. Ходьба парами в колонне; «змейкой» огибая предметы; обычная, на носках, высоко поднимая колени, с перешагиванием через предметы. Бег врассыпную, широким шагом, обычный со сменой направления по сигналу. | | | | | |
| **ОРУ** | | | б/п | с флажками | с мячом | б.п | б/п | на лыжах |
| **№ занятия** | | | **Моя родина «Мир профессий» .1-2** | **«Мир профессий» На стройке.3-4** | **«День защитника Отечества»5-6** | **«Мир профессий»7-8** | **Улица 9-10** | **Улица 11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1.Ходьба по скамейке на высоких четвереньках;  2. Прыжки в длину с места через две линии (расст.15-20);  3. Ловля и бросок мяча, брошенного инструктором. | 1. Переползание через бревно боком;  2. Ходьба по скамейке на высоких четвереньках;  3. Прыжки в длину с места через две линии «через ручеек». | 1.Броски мяча вперед двумя руками снизу вдаль;  2. Перелезание через бревно боком;  3. Ходьба по скамейке на высоких четвереньках. | 1. Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы;  2. Прыжки со сменой положения ног (врозь, вместе;  3. Перелезание через бревно боком. | Игровые упражнения:  1. «Не упади»  2. «Найди свои лыжи»  3. «Ровным кругом» | Игровые упражнения  1. «Лабиринт»  2. «Потопали»  3. «Горочка». |
| **Подвижные игры** | | | «Кот и мыши» | «Лохматый пес» | «Заморожу» | «Веселая дудка» | «Заморожу» | «Кто быстрее?» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | Пальчиковая гимнастика (комплекс ) | Ходьба в медленном темпе | Дыхательное упражнение «Мышка» | «Кто тише» | «Что изменилось?» | «Чего не стало?» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Учить детей перестраиваться из колонны по 1 в два звена; упражняться в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении; совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений; развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. | | | | | |
| **3-4** | Познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки; учить ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками; упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие; закрепить умение прыгать со сменой положения ног; воспитывать смелость при лазании по гимнастической стенке. | | | | | |
| **5-6** | Учить детей бросать мяч двумя руками из-за головы через веревочку; развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; воспитывать смелость при ходьбе по наклонной поверхности. | | | | | |
| **7-8** | Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии; учить детей выполнять прыжки в высоту через предметы; упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча; развивать силу и ловкость в ползании по наклонной доске. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей с русской народной игрой городки, инвентарем для игры (городок), учить строить, простейшие фигуры (забор, бочка); развивать силу, глазомер. | | | | | |
| **11-12** | Познакомить детей с инвентарем для игры (бита); отработать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать); сформировать внимание, побудить к взаимодействию в игровых ситуациях. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении. Ходьба обычная, широким и мелким шагом, со сменой направления; по кругу взявшись за руки, с перешагиванием через предметы. Бег по извилистой дорожке, врассыпную; по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением. | | | | | |
| **ОРУ** | | | «Уроки Мишки» | с султанчиками | с мячом | «Волк - кусака» | с городком | с битой |
| **№ занятия** | | | **«Ранняя Весна»1-2** | **Весна перелетные птицы»3-4** | **«Деревья весной»5-6** | **«Животные весной» «7-8** | **«Что бы быть здоровым»9-10** | **11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1.Ходьба по кирпичикам;  2. Прыжки со сменой положения ног: врозь-вместе;  3. Броски мяча вдаль двумя руками от груди. | 1. Ходьба по буму;  2. Прыжки со сменой положения ног: на одной на другой;  3. Броски мяча друг другу двумя руками от груди. | 1.Броски мяча вперед двумя руками снизу вдаль;  2. Перелезание через бревно боком;  3. Ходьба по скамейке на высоких четвереньках. | 1. Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы;  2. Прыжки со сменой положения ног (врозь, вместе;  3. Перелезание через бревно боком. | Игровые упражнения:  1. «Дорожка»  2. «Метни стрелу»  3. «Попади в песочницу» | Игровые упражнения  1. «Кто дальше»  2. «Поиграем»  - «Жучки»  - «Попрыгунчики»  - «Метатели» |
| **Подвижные игры** | | | «У медведя во бору» | «Лохматый пес» | «Заморожу» | «Веселая дудка» | «Найди свой домик» | «Успей взять биту» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | Пальчиковая гимнастика (комплекс №2) | Ходьба в медленном темпе | Дыхательное упражнение «Мышка» | «Кто тише» | Релаксация «Солнышко» | «Пальчики» |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы; прыжки с ноги на ногу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; метание в даль правой и левой руками. Формировать навык правильной осанки в упражнениях с фитболами. Обучать динамическим упражнениям с фитболами; развивать ориентировку в пространстве.  Воспитывать желание самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения и участвовать в играх эстафетах, радоваться своим и чужим победам. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба в колонне по одному; Ходьба шеренгой с одной стороны на другую; на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей; шеренгой с одной стороны на другую («Пойдем в гости»); на носках («Мышки»); на пятках («Гуси»); приставным шагом влево и вправо. Бег в колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали; с препятствием по мату («как по песочку»); под гимнастической палкой («под веткой»); с ускорением по диагонали; двумя колоннами держась за руки. | | | |
|  | **I - II неделя**  **Тема: «Я в мире людей»** | | **III - IV неделя**  **Тема: «Природа и красота вокруг нас»** | |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6.** | **7-8** |
| **ОРУ** | **с обручем** | **с погремушками** | **с мячом** | **б/п** |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | **1.** Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы.  **2.** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. **3.**Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.  **4.** Прыжки с ноги на ногу.  *Игровые упражнения:*  **Колобок», «Звездочка»,«Умеем падать», «Отдыхаем».** | **1.** Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы.  **2.** Влезание на гимнастическую стенку.  **3.**Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.  *Игровые упражнения:*  **«Паучок», «Улиточка», «Корзинка».** | **1.** Метание предметов в даль правой и левой рукой.  **2.** Влезание на гимнастическую стенку.  **3.** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  *Игровые упражнения:*  **«Колобок»,**  **«Звездочка»,«Умеем падать», «Отдыхаем».** | 1. Прыжки в длину.  2. Метание наивного мяча.  *Игровые упражнения:*  **«Паучок», «Улиточка», «Корзинка».** |
| **3-я часть: Подвижные игры** | **«Скворечники»** | **«Горячий мяч»** | **«Меняйтесь местами»** | **«Мишка по лесу гулял»** |
| **Мало – подвижные игры** | **«Три веселых братца»** | **«Светофор»** | **«Что в пакете?»** | **«Узнай по голосу»** |

**Средняя группа**

**Перспективно-тематическое планировании**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; упражнять в прыжках на 2-х ногах с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами; развивать умение ориентироваться в пространстве. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в ползании на средних и низких четвереньках по прямой; упражнять в беге с изменением темпа движения; закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности; развивать равновесие в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы. | | | |
| **5-6** | Формировать навык бега, взявшись за одну руку (цепочкой); учить катать обруч в парах; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая перед собой мяч; развивать равновесие в ходьбе и беге по наклонной доске; воспитывать интерес к двигательной деятельности. | | | |
| **7-8** | Диагностика: выявить уровень освоения основными движениями. Бег на 30 м., прыжок в длину с места, метание на дальность правой и левой рукой, метание набивного мяча, прыжки в глубину, прыжки вверх с места. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в колонну по одному по росту, равнение по ориентиру. Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением. Бег на месте с переходом в движение; с ускорением и замедлением; «цепочкой» (взявшись за одну руку) со сменой направления - «змейкой». | | | |
| **ОРУ** | с лентами | с листочками | б/п | --- |
| **№ занятия** | **Наш любимый детский сад 1-2** | **«Скоро осень в детсаду» 3-4** | **В саду осенние овощи» 5-6** | **Наш любимый сад 7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки;  2. Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя;  3. Прокатывание мяча друг другу в паре между предметами. | 1. Ползание на четвереньках по прямой: на средних, на низких;  2. Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей;  3. Прыжки на 2-х ногах на месте со сменой положения ног. | 1. Прокатывание обручей в парах;  2. Ползание на четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч;  3. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз. | Диагностика:  1. Бег на 30 м,  2. Прыжок в длину с места,  3. Метание на дальность правой и левой рукой,  4. Метание набивного мяча,  5. Прыжки в глубину,  6. Прыжки вверх с места. |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Птицы и лиса» | «Подарки» | «Карусель» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне с заданиями для рук | «Найди, где спрятано» | Игра на внимание  «Карлики и великаны» | «Кто ушел?» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Формировать умение ходить со сменой направления по зрительному ориентиру; учить ходить по шнуру; упражнять в прыжках на одной ноге; развивать ловкость, точность движений; воспитывать умение совместно выполнять упражнения, прокатывая обручи между предметами. | | | | | |
| **3-4** | Формировать умение бегать с поворотом кругом, не наталкиваясь друг на друга; учить детей ползать на животе по скамейке, подтягиваясь руками; совершенствовать навык ходьбы по шнуру; закрепить умение легко и пружинисто выполнять прыжки; развивать ловкость, силу мышц рук, быстроту. | | | | | |
| **5-6** | Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места; учить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной; упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками; развивать равновесие в ходьбе по шнуру. | | | | | |
| **7-8** | Формировать навык бега мелким и широким шагом; учить выполнять прямой галоп; упражнять в прокатывании мяча из разных исходных положений; развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе; развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей с площадкой и воротами для игры в футбол; учить вести мяч ногой по прямой, вокруг обруча, останавливать движущийся мяч ногой; учить детей игровому взаимодействию; воспитывать интерес к действиям с мячом, развивать координационные способности, ловкость, глазомер. | | | | | |
| **11-12** | Продолжать формировать представления об элементах техники игры в футбол, развивать координационные способности, точность, выносливость; воспитывать желание играть вдвоем, втроем. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Игра «По местам», построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне со сменой направления, приставным шагом вперед и назад. Бег обычный, врассыпную, с поворотом кругом; с высоким подниманием коленей; мелким и широким. | | | | | |
| **ОРУ** | | | б/п | с обручем | б/п | С мячом | б/п | б/п |
| **№ занятия** | | | **«Осень золотая»1-2** | **«В гости к бабушке»3-4** | **«Одежда осенью»5-6** | **«Обувь осенью»7-8** | **«Мой веселый звонкий мяч»9-10** | **«Мы футболисты»11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1.Ходьба по шнуру по прямой и по кругу;  2. Прыжки на одной ноге (поочередно) с поворотом вокруг себя;  3. Прокатывание обручей в парах между предметами. | 1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;  2. Ходьба по шнуру «змейкой»;  3. Прыжки на одной ноге и ноги вместе-ноги врозь с продвижением вперед. | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, одной рукой;  2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;  3. Ходьба по шнуру «змейкой». | 1. Прямой галоп;  2. Прокатывание мяча друг другу из разныхи.п. двумя руками; одной рукой;  3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. | Игровые упражнения  1. «Прокати»  2. «Не потеряй» | Игровые упражнения:  1. «Гонка мячей»;  2. «Прокати»;  3. «Попади в ворота». |
| **Подвижные игры** | | | «Карусель» | «Огуречик, огуречик» | «Поймай бабочку» | «Веселая пляска» | «Мой веселый, звонкий мяч» | «Мяч под сетку» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | «Найди, где спрятано» | Пальчиковаягим-ка (комплекс №1) | Ходьба по кругу с заданиями | Ходьба паровозиком | «Какого мяча нет?» | «Порисуем мячики» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ--12** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Формировать умение бегать врассыпную с остановкой по сигналу; учить детей ходить по доске с мешочком на голове; упражнять в выполнении прямого галопа; развивать ловкость, глазомер, равновесие; воспитывать интерес к двигательной деятельности. | | | | | | |
| **3-4** | Формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 3 с места; учить детей подлезать под препятствие боком; упражнять в ходьбе и беге с выполнением дополнительных заданий; упражнять в ходьбе с мешочком на голове; развивать ловкость и координацию движений; умение быстро реагировать на сигнал. | | | | | | |
| **5-6** | Формировать у детей умение ходить и бегать со сменой ведущего; продолжать знакомить со свойствами мяча в упражнениях с ним; упражнять в подлезании под препятствие; развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением; воспитывать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм по правилам дорожного движения. | | | | | | |
| **7-8** | Упражнять детей в прыжках вверх из глубокого приседа; совершенствовать умение владеть мячом; закрепить навык подлезания под препятствие; развивать скоростно-силовые качества, ловкость, точность движений. | | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Упражнять в выполнении действий с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать); формировать стойку теннисиста, бережное отношение к теннисному мячику и ракетке; воспитывать терпение, уверенность в своих силах. | | | | | | |
| **11-12** | Продолжать формировать действия с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать); формировать стойку теннисиста, бережное отношение к предметам настольного тенниса; воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций; развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику рук. | | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентиру. Ходьба обычная, пригнувшись; с выполнением заданий; со сменой ведущего, врассыпную. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, по кругу с изменением темпа; со сменой ведущего, обычный, с высоким подниманием колена. | | | | | | |
| **ОРУ** | | | б/п | с султанчиками | с игрушкой | с мячом | с ракеткой | | -//- |
| **№ занятия** | | | **Мир вокруг. « Поселок мой родной» 1-2** | **Мир вокруг. «Путешествие по поселку» 3-4** | **«Путешествие по поселку»5-6** | **«Мой поселок и транспорт в нем»7-8** | **«Моя семья» 9-10** | | **«Спортсмены»11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1.Ходьба по доске с мешочком на голове;  2. Прямой галоп;  3. Прокатывание мяча друг другу из разныхи.п. одной рукой между предметами. | 1.Подлезание под дуги правым и левым боком;  2. Ходьба по доске с мешочком на голове;  3. Прямой галоп по кругу и «змейкой». | 1. Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками;  2. Подлезание под дуги правым и левым боком;  3. Ходьба по доске, перешагивая через предметы. | 1. Прыжки вверх из глубокого приседа;  2. Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками;  3. Подлезание под дуги правым и левым боком. | Игровые упражнения:  1. «Машины отправляются в путь»  2. «Подъемный кран»  3. «По дорожке» | | Игровые упражнения:  1. «Подъемный кран»  2. «По дорожке»  3. «Мяч вокруг обруча». |
| **Подвижные игры** | | | «Кролики» | «У медведя во бору» | «Цветные автомобили» | «Мышеловка» | «Цветные автомобили» | | |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | Ходьба с заданием на внимание | Пальчиковаягим-ка (комплекс №1) | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Чего не хватает?» | Релаксация «Поза кучера» | |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Формировать умение перестраиваться в колонну по 3 в движении; учить детей ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь; упражнять в прыжках из глубокого приседа; развивать ловкость; воспитывать стремление выполнять упражнения, используя творческое воображение. | | | | | |
| **3-4** | Формировать умение ходить в парах и быстро находить свою пару; учить пролезать между рейками лестницы, поставленной на бок, на четвереньках; развивать скоростно-силовые качества; равновесие; воспитывать умение выполнять упражн-я в паре. | | | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в отбивании мяча о пол, стоя на месте; упражнять в пролезании между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках; развивать равновесие в ходьбе по доске, сходясь и расходясь при встрече; способствовать развитию ловкости, быстроты; воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности. | | | | | |
| **7-8** | Формировать умение бегать с преодолением препятствий; учить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы; упражнять в отбивании мяча о пол на месте; развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках; способствовать развитию скоростных качеств в беге. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей со стойкой хоккеиста, учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее, закрепить навык передачи шайбы в парах; воспитывать уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре. | | | | | |
| **11-12** | Расширять круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой; совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдение правил безопасной игры; укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Перестроение в колонну по 1, в колонну по 3 по ориентирам в движении. Ходьба обычная с заданиями для рук и плечевого пояса; парами, врассыпную; в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперед. Бег обычный со сменой ведущего в чередовании с бегом; прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед. | | | | | |
| **ОРУ** | | | б/п | с обручем | с кубиками | с малыми мячами |
| **№ занятия** | | | **«Начало зимы»1-2** | **«Зимующие птицы»3-4** | **«Животные зимой»5-6** | **«Здравствуй Н.год»7-8** | **«Зима Н.Елка»9-10** | | | **«Зима Н.елка»11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1.Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь;  2. Броски мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками;  3. Прыжки вверх из глубокого приседа в движении. | 1. Пролезание между рейками лестницы, на средних четвереньках;  2. Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь;  3. Прыжки вверх из глубокого приседа. | 1. Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой;  2. Пролезание между рейками лестницы на низких четвереньках;  3. Ходьба по доске, сходясь вдвоем и расходясь на доске. | 1. Прыжки на двух ногах с продвижен вперед ч/з 6-8 линий;  2.Пролезание м/у ножками стула на низких четверен-х;  3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой. |  |
| **Подвижные игры** | | | «Снежинки» | «Птички и кошка» | «Пожарные на учениях» | «Пожарные на учениях» (усложн) |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | «Магазин игрушек» | Пальчиковаягим-ка (комплекс №1) | «Летает, не летает» | Ходьба с заданием на внимание |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Формировать навык перестроения из 2-х колонн в две шеренги; упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь; развивать глазомер в метании в цель; способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. | | | | | |
| **3-4** | Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны; упражнять детей в прыжках с высоты; развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его; развивать силу мышц рук, лазая по лестнице. | | | | | |
| **5-6** | Формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий; учить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой; упражнять в перелезании через препятствие; закрепить умение ходить по наклонной доске; развивать имитационные способности. | | | | | |
| **7-8** | Формировать навык бега с ловлей и увертыванием; упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка; упражнять детей в метании в горизонтальную цель одной рукой; закрепить умение перелезать через препятствие. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Продолжать формирование двигательных действий в играх с санками: сидеть, возить, толкать санки. Обеспечить каждому ребенку возможность содержательно и весело проводить время на свежем воздухе, используя игры с санками. Побуждать детей к использованию санок в самостоятельной двигательной деятельности. | | | | | |
| **11-12** | Упражнять детей в управлении санками, правильно подниматься и спускаться с горок, развивать взаимодействие между детьми; учитывать интерес и желание детей в выборе игр; закрепить правила безопасности в играх с санками; развивать силу, ловкость. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Перестроение из двух колонн в две шеренги, размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Ходьба с преодолением препятствий, на носках, пятках. Бег обычный с преодолением препятствий, змейкой; с ловлей и увертыванием. | | | | | |
| **ОРУ** | | | игры | игры | б/п | «Веселые зверята» | б/п | -//- |
| **№ занятия** | | | **«Зимние забавы и развлечения»1-2** | **«Животные ….3-4** | **«Одежда,обувь..зимой»5-6** | **«Прощание с елкой»7-8** | **9-10** | **11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1. «Перебежки»;  2. «Зайцы и волк»;  3. «Сбей кеглю». | 1. «Найди себе пару»;  2. «Перелет птиц»;  3. «Подбрось –поймай». | 1. Метание мешочек.с песком в горизонтальную. цель;2. Перелезание через бревно боком;  3. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине спуска. | 1. Прыжки вверх с места с касанием предмета;  2.Перелезание через бревно боком;  3. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. | Игровые упражнения  1. «Попрыгунчики»  2. «Снайперы»  3. «Кто дальше»  4. «Гонки на санках». | Игровые упражнения:  1. «Через горки»  2. «Метатели»;  3. «Толкачи»;  4. «Поезд». |
| **Подвижные игры** | | | «Поймай снежинку» | «Лиса в курятнике» | «Охотники и утки» | «Пилоты» | «Смелые и ловкие» | «Горочка» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | «Подуй на снежок» | Пальчиковаягим-ка (комплекс №2) | «Загадай, отгадай и повтори» | «Найди, где спрятано» | Свободные игры на санках | «Покатай куклу, мишку» |

**февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте; упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске; совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой; развивать глазомер в метании в горизонтальную цель; способствовать развитию равновесия и ловкости. | | | | | |
| **3-4** | Упражнять детей ползать на средних и низких четвереньках по доске; развивать ловкость и равновесие в ходьбе, беге и прыжках по наклонной доске; закрепить навык энергичного отталкивания в прыжках вверх; воспитывать смелость и внимательность. | | | | | |
| **5-6** | Упражнять детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур; упражнять в прыжках на месте с мячом между коленей, добиваясь пружинистых движений; развивать ловкость и равновесие; воспитывать интерес к играм с мячом. | | | | | |
| **7-8** | Упражнять детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий; упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении; способствовать укреплению мышц ног в прыжках; воспитывать внимательность и волевое качество – выдержку. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Показать преимущества передвижения на лыжах по снегу и пользу прогулок на лыжах; разучить стойку лыжника, учить передвигаться скользящим шагом, развивать координацию, выносливость. | | | | | |
| **11-12** | Формировать стойку лыжника, совершенствовать навык передвижения скользящим шагом, учить подниматься на горку ступающим шагом и спускаться с нее в средней стойке, познакомить детей с факторами, положительно влияющими на их здоровье при ходьбе на лыжах; побуждать к самостоятельному использованию игр на лыжах как форме активного отдыха. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Ходьба: с закрытыми глазами, обычная, с высоким подниманием колена, с мячом в руках, на носках, пятках, подскоки, «раки», «обезьянки». Бег: легкий, спиной вперед, с чередованием бега на месте – высоко поднимая колени, с остановкой на свисток: спрятать мяч за голову, зажать между ног. Перестроение в три колонны в движении. | | | | | |
| **ОРУ** | | | с цветами | б/п | с мячом | с мячом | б/п | -//- |
| **№ занятия** | | | **«Мир профессий» Детский сад.1-2** | **«Мир профессий» На стройке.3-4** | **«День защитника Отечества»5-6** | **«Мир профессий»7-8** | **Улица 9-10** | **Улица 11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз;  2. Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета;  3. Метание шишек в горизонтальную цель (корзину) правой и левой рук. | 1. Ползание на средних, низких четвер-ках по доске;  2. Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз;  3. Прыжки вверх с места и с разбега с касанием головой предмета. | 1. Броски мяча двумя руками из-за головы через шнур;  2. Прыжки на месте с мячом, зажатым между коленей;  3. Ходьба по наклонной доске вверх и спуск с нее, поднимая высоко бедро. | 1. Ходьба по скамейке с мячом с поворотом вокруг себя на середине;  2.Прыжки с продвижением вперед с зажатым мячом м/у ног;  3. Броски мяча двумя (одной) рук.через шнур. | Игровые упражнения:  1. «Найди свои лыжи»  2. «Не упади»  3. «Ровным кругом»  4. «Горочка». | Игровые упражнения:  1. «Метель»  2. «Затейники»  3. «Не упади»  4. «Змейка» |
| **Подвижные игры** | | | «Мыши в кладовой» | «Подбрось-поймай» | Эстафета «Переправа» | «Удочка» | «Мороз – Красный нос» | «Догоню» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | Дыхательнаягим-ка «Подуй на снежок» | Пальчиковаягим-ка (комплекс №2) | «Юла»  (с обручем) | «Найди и промолчи» | «Что изменилось?» | «Чего не стало?» |
|  | | |  |  |  |  |  |  |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Познакомить детей со свойствами гимн.палки и упражнениями с ней; научить детей прыгать на одной ноге на месте; упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2 в движении; закрепить умение бросать мяч ч/з шнур, добиваясь высокой траектории полета мяча. | | | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в лазании по гимн.лестнице удобным способом; развивать равновесие в ходьбе по гимн. буму; развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту; способствовать тренировке выносливости; воспитывать интерес к занятиям. | | | | | |
| **5-6** | Упражнять в метании предметов на дальность; развивать равновесие в ходьбе по буму; развивать координацию движений при лазании по гимнастической стенке; воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу. | | | | | |
| **7-8** | Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе; учить выполнять прыжок в высоту с места; совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность; способствовать воспитанию выносливости в беге. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей с площадкой для игры «Городки»; закрепить способы построения простейших фигур (забор, бочка), познакомить с новыми фигурами(письмо, рак); отработать энергичное отталкивание в прыжках, сформировать технику метания биты способом от плеча; научить правилам безопасной игры; развивать координацию движений, точность. | | | | | |
| **11-12** | Продолжать знакомить с площадкой для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты; закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазания на четвереньках, развивать координацию движений, воображение. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Ходьба: на носках, на пятках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастической палкой); ходьба с остановкой на звуковой сигнал. Бег «змейкой», в среднем темпе, в чередовании с ходьбой. Перестроение из 1 колонны по 2,3. | | | | | |
| **ОРУ** | | | с цветами | с гимнастической палкой | с кольцами | с обручами | с городком | с битой |
| **№ занятия** | | | **«Ранняя Весна»1-2** | **Весна перелетные птицы»3-4** | **«Деревья весной»5-6** | **«Животные весной» «7-8** | **«Что бы быть здоровым»9-10** | **11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1. Ходьба по скамейке с палкой на плечах;  2. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге;  3. Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур. | 1. Лазание по гимн.стенке произвольным способом;  2. Ходьба по буму с палкой над головой + спрыгивание в обруч. | 1. Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой (3.5-6.5 м);  2. Лазание по гимн.стенке произвольно;  3. Ходьба по буму с поворотом кольца вправо, влево. | 1. Прыжки в высоту с места (h-10-15см);  2.Лазание по гимн.стенке + вис;  3. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. | Игровые упражнения  1. «Дорожка»  2. «Метни стрелу»  3. «Метни брусок». | Игровые упражнения:  1. «Составь фигуру»  2. «Кто дальше»;  3. «Поиграем». |
| **Подвижные игры** | | | «Перенеси цветы» | «Перелетные птицы» | «Скок-поскок» | «Охотники и утки» | «Веселый городок» | «Городки» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЗАДАЧИ** | **Программа**  **«Детство»** | **1-2** | Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 4; учить ходьбе по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук; упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами; развивать глазомер при метании вдаль; способствовать развитию быстроты. | | | | | |
| **3-4** | Формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 4 в движении; учить детей лазать по лестнице с переходом с пролета на пролет; развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну и при выполнении упражнений после ходьбы; закрепить умение выполнять прыжок через препятствие легко и пружинисто. | | | | | |
| **5-6** | Упражнять детей метать в горизонтальную цель (способом сверху); упражнять в лазании по лестнице с переходом с пролета на пролет; развивать равновесие, выполняя ходьбу по наклонному бревну с перешагиванием через предметы; воспитывать творческое воображение при выполнении физкультурных упражнений. | | | | | |
| **7-8** | Упражнять детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом; совершенствовать умение метать в горизонтальную цель; упражнять в лазании по лестнице с пролета на пролет; способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве. | | | | | |
| **«Играйте на здоровье»** | **9-10** | Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создавать общее представление о действиях в игре (стойка, передача, введение); воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание. | | | | | |
| **11-12** | Продолжить знакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол; формировать навык передачи, ловли, ведения мяча; создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом, развивать точность, ловкость, глазомер. | | | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | | | Ходьба: в колонне «змейкой», с поворотом кругом по команде, с остановкой на сигнал свистка: сесть «по-турецки» без помощи рук, мелким и широким шагом, в полуприседе. Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу свистка: присесть; лечь на живот; в чередовании бега колонной (парами) с бегом врассыпную. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4, 3. | | | | | |
| **ОРУ** | | | с султанчиками | б/п | с кубиками | б/п | с мячом | с мячом |
| **№ занятия** | | | **«Покорение космоса»1-2** | **«Наша планета Земля»3-4** | **«Далекие планеты»5-6** | **«Семья»7-8** | **9-10** | **11-12** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | | | 1. Ходьба по наклонному бревну с движениями рук вперед, за голову;  2. Прыжок в высоту с места (h -10-15см);  3.Метание мешочков с песком вдаль (пр. и лев.ру ) | 1. Лазание по гимн.стенке с переходом с 1 пролета на друг. приставным шагом;  2. Ходьба по наклон бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе 3. Прыжки ч/з 3-4 кирпичика (h –15см) | 1. Метание мешочков в обруч, лежащий на полу;  2. Лазание по гимн.стенке с переходом с 1 пролета на друг;  3. Ходьба по наклонному бревну с перешаг. модулей. | 1. Прыжки через неподвижную скакалку;  2.Метание кубиков в корзину, стоит на полу пр. и лев рук;  3.Лазание по гимн.стенке с переходом вправо с пролета на прлет. | Игровые упражнения  1. «Наши ножки ловко прыгают по дорожке»  2. «Мяч в обруч»  3. «Прыг - скок»  4. «Не урони». | Игровые упражнения:  1. «Подними мяч»  2. «Чье звено быстрее»;  3. «Попади в корзину!»  4. «Прыг-скок побежал дружок!» |
| **Подвижные игры** | | | «Не забегай в космический круг» | «Кто быстрее?» | « Веселые козлики» | «Серый волк» | «Лови, не зевай» | «У кого меньше?» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | | | Ходьба по шнуру боком с заданием | Пальчиковаягим-ка (комплекс №2) | «Тишина у пруда» | «Зайка серый умывается» | «Какого мяча нет?» | «Стой!» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команду: «Равняйсь», «Смирно!»; учить детей ходить по наклонному бревну со взмахами рук; упражнять в прыжках через короткую скакалку; закрепить умение метать в горизонтальную цель; развивать умение ориентироваться в пространстве. | | | |
| **3-4** | Формировать умение ходить спиной вперед; учить детей перелезать через верхнюю планку лестницы-стремянки; развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине; закрепить умение прыгать через короткую скакалку, добиваясь ритмичности и многократности прыжков; способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве и быстроты движений. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей метать в вертикальную цель; развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы; развивать скоростные качества в беге; воспитывать смелость при перелезании через лестницу-стремянку. | | | |
| **7-8** | Диагностика: оценка уровня развития двигательных способностей детей: Бег на 30 м., прыжок в длину с места, метание на дальность правой и левой рукой, метание набивного мяча, прыжки в глубину, прыжки вверх с места. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Ходьба: на носках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, чередование обычной с ходьбой спиной вперед по команде, «обезьянки» (высокие четвереньки). Бег: обычный, челночный, «змейкой», боковой галоп правым и левым боком. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 в движении. | | | |
| **ОРУ** | с лентой | б/п | с надувными мячами | --- |
| **№ занятия** | **«Я и мир вокруг меня»**  **Мир,Труд,Май 1-2** | **«Праздник Победы»3-4** | **Я и мир вокруг меня.**  **ПДД.5-6** | **«Лето здравствуй»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонному бревну с взмахом ленточки над головой;  2.Метание мешочков с песком в корзину, правой и левой рукой (расст. 2-2,5м);  3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. | 1. Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с неё;  2. Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине;  3. Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. | 1. Метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой (расст.1,5-2м, h-1м от пола);  2. Перелезание ч/з верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с неё;  3. Ходьба по горизонтальн. бревну, перешагивая модули. | Диагностика:  1. Бег на 30 м,  2. Прыжок в длину с места,  3. Метание на дальность правой и левой рукой,  4. Метание набивного мяча,  5. Прыжки в глубину,  6. Прыжки вверх с места. |
| **Подвижные игры** | «Одуванчик» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Мяч через сетку» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | «Раз, два, три, ищи» | Пальчиковаягим-ка (комплекс №2) | Игра на внимание  «Карлики и великаны» | «Холодно - жарко» |

**Перспективно-тематическое планирование**

**Старшая группа**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей ходить по ограниченной поверхности с дополнительным заданием; упражнять в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение лазать по лестнице с усложнением; развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения; воспитывать дружеские отношения в игре. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить его, не прижимая к груди; упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы; закрепить умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед с дополнительным заданием; развивать ловкость в эстафете с подлезанием.. | | | |
| **5-6** | Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок; учить детей ползать на четвереньках между предметами; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; развивать равновесие в ходьбе по буму на носках; развивать скорость реакции и прыгучесть; воспитывать собранность и внимательность на занятиях по физкультуре. | | | |
| **7-8** | Диагностика: бег на 30 м, прыжки в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, вверх с места, метание предмета 100 гр., набивного мяча 1 кг, бег на выносливость 120 м. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе на пятках, на носках, врассыпную; с перекатом с пятки на носок, в парах. Бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; с высоким подниманием колена, с «захлестом», мелким и широким шагом, врассыпную. | | | |
| **ОРУ** | с игрушками ( малыми мячами) | с осенними листьями | со скакалкой | --- |
| **Тема и № занятия** | **«Мой детский сад 1-2** | **«Я и детский сад»1-2** | **« Профессии в детскомсаду»3-4**  **5-6** | | | **7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину;  2. Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную и спуск с нее;  3. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. | 1. Подбрасывание мяча вверх; броски вниз о пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (10 раз);  2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая модули;  3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед между кеглями «змейкой». | 1. Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями;  2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки вверх;  3.Игра «Подбрось-поймай». | Результативность.  1.Прыжок вверх с места  2.Прыжок в глубину  3. Прыжки в длину с места, 4. Прыжок в длину с разбега  5. Бег на 30 м  6. Метание -100 гр., 1 кг – набивной мяч  7. Бег на выносливость 120 м. |
| **Подвижные игры** | «Мой веселый , звонкий мяч» | Эстафета «Осеннее соревнование» | «Огородники» | «Море волнуется» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | игра м/п «Школьные принадлежности» Упражнение для профилактики плоскостопия – «Собери платочек в маленький комочек» | Упражнение на развитие гибкости и подвижности суставов - стретчинг | Пальчиковая гимнастика (комплекс №1) | Ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление |

|  |
| --- |
|  |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие; формировать умение бегать с преодолением препятствий; упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой; закрепить навык ползания на четвереньках между предметами; воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду преподавателя. | | | |
| **3-4** | Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком; учить детей лазать по лестнице разноименным способом; упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку; закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением); воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | | | |
| **5-6** | Формировать умение перестраиваться в два круга; учить детей перепрыгивать предметы; упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименным способом; развивать равновесие в ходьбе по шнуру; развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. | | | |
| **7-8** | Познакомить детей с расчетом на первый – второй; развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества; ловкость; укреплять силу мышц; воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в шеренгу, колонну, повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг, расчет на 1, 2 в шеренге. Ходьба в глубоком приседе, с поворотами туловища назад, по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках, спиной вперед, на высоких четвереньках. Бег змейкой, со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой на сигнал; с поворотом кругом по звуковому сигналу. | | | |
| **ОРУ** | б/п | с большими мячами | с султанчиками | --- |
| **Тема и № занятия** | **«Что осень подарила»1-2** | **«Осенние грибы ,ягоды»3-4** | **«Домашние животные осенью»5-6** | **«Спортивная одежда осенью»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ходьба по шнуру, руки в стороны;  2. Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями;  3. Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его. | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет;  2. Ходьба по шнуру, выложенному «змейкой»;  3. Ведение мяча одной рукой в движении. | 1. Прыжки на 2-х ногах, через 6 модулей по прямой;  2. Ходьба по шнуру с мешочком на голове;  3.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом с изменением темпа. | Эстафета  1. «Полоса препятствий»  2. «Большая прыжковая эстафета»  3. «Пронеси предмет, не задев кегли»  4. Упражнения на развитие мышечной силы на спортивных снарядах: эспандеры, канат, лестница. |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на земле» | «Коршун и наседка» | «Ловишка с мячом» | « Удочка» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | Упражнение для профилактики плоскостопия – «Собери платочек в маленький комочек» | Упражнение на развитие гибкости и подвижности суставов - стретчинг | Пальчиковая гимнастика (комплекс №1) | Дыхательная гимнастика «Гони шарик» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием; упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и легкости выполнения; закрепить умение лазать по гимнастической лестнице с дополнительным заданием; развивать глазомер, прокатывая мяч в цель; осуществлять профилактику плоскостопия. | | | |
| **3-4** | Формировать умение перестраиваться в три колонны с места; учить детей перебрасывать мяч в парах снизу и от груди; упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием; закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы; воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично. | | | |
| **5-6** | Формировать у детей представление о расхождении из колонны; о четких поворотах на углах зала; упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; упражнять в перебрасывании мяча в парах, добиваясь необходимой траектории полета мяча; развивать равновесие и ловкость; способствовать тренировке вестибулярного аппарата. | | | |
| **7-8** | Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер; тренировать скорость реакции на звуковой сигнал; воспитывать уважительное отношение к товарищам; выявить уровень овладения основными движениями. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Перестроение в две колонны, повороты на месте. Ходьба по массажным дорожкам, согнувшись и обхватив руками голень ног; на носках, спиной вперед, ходьба парами. Бег обычный, высоко поднимая колени, врассыпную, в чередовании с прыжками на одной ноге; с остановкой по сигналу. | | | |
| **ОРУ** | с лентами | б/п | с гимнастическими палками | --- |
| **Тема и № занятия** | **«Поселок Родной1-2** | **«Поздняя осень в нашем поселке»3-4** | **«Моя семья»5-6** | **«Мой дом»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастическому буму, руки в стороны, с приседанием на середине, руки вперед;  2. Прыжки через 6 модулей на 2-х ногах правым и левым боком с продвижением вперед;  3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и скатыванием по наклонной доске. | 1. Перебрасывание мяча в парах изи.п. снизу и от груди (расст.1,5-2 м);  2. Ходьба по гимнастическому буму, руки на поясе, приседая на одной ноге, другую ногу прямую проносить сбоку;  3. Прыжки через модули, чередуя прыжки на 2-х ногах, на одной ноге с продвижением вперед. | 1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;  2. Легкий бег по скамейке, в конце присесть и прыгнуть вверх с приземлением в обозначенное место;  3.Перебрасывание мяча в парах из-за головы, (стоя), сидя (расст.- 2 м). | Эстафета  1. «Перевези овощи в корзину»  2. «Пингвины с мячом»  3. «Кто быстрее проползет»  4. Ходьба по буму с поворотом вокруг себя на середине; + прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; + лазание по лестнице разноименным способом. |
| **Подвижные игры** | «Ловишки с хвостиками» | «Перелетные птицы » | «Веселые шарики» | « Ловишки с приседанием» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери предметы» | «Найди, перелетных и зимующих птиц» | «Съедобное – не съедобное» | «Едет – не едет» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Формировать умение рассчитываться на 1, 2, 3 и перестраиваться по расчету; учить детей сохранять равновесие при приземлении с высоты в обозначенное место; развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе, подтягиваясь руками; закрепить умение перебрасывать мяч любым способом и ловить его; воспитывать решительность. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках с высоты в обозначенное место; развивать ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках; воспитывать умение выполнять физупражнения с партнером. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в перелезании через бум правым и левым боком; упражнять в ходьбе по буму с отбиванием мяча о пол и ловля его; развивать ловкость, прыгучесть в прыжках со скамейки и обратно; развивать глазомер в бросках по движущейся цели и умение уворачиваться от летящего мяча. | | | |
| **7-8** | Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две; совершенствовать навык ловли и броска мяча; развивать мышечную силу; развивать ловкость, прыгучесть; воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Расчет на 1,2,3, перестроение по расчету; перестроение в пары. Обычная ходьба с заданиями на руки, с высоким подниманием колена, спиной вперед; на высоких четвереньках, на пятках, на носках. Бег медленный, чередующийся с прыжками с ноги на ногу, с высоким подниманием колена, врассыпную, обычный. | | | |
| **ОРУ** | со снежками | в парах | с большим мячом | --- |
| **Тема и № занятия** | **«Зима пришла»1-2** | **«Зимующие птицы»3-4** | **«Зимние праздники»5-6** | **«Зимние забавы»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками + соскок в обозначенное место;  2. Ходьба по скамейке с закрытыми глазами;  3. Перебрасывание мяча в парах через сетку от груди; из-за головы. | 1. Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками;  2. Ползание по прямой по полу, прокатывая перед собой мяч головой;  3. Прыжки со скамейки в обозначенное место. | 1. Перелезание через бум правым и левым боком;  2. Прыжки на скамейку и спрыгивание обратно со скамейки;  3.Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками. | 1. Игра «Уголки»  2. Игровое упражнение «Перелезь и подлезь»  3. «Эстафета прыжков»  4. «Мяч капитану» |
| **Подвижные игры** | «Эстафета с рюкзаками» | «Мороз-Красный нос » | «Охотники и звери» | « Ловишки с приседанием» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери предметы» | «Найди и промолчи» | Пальчиковая гимнастика (комплекс №2) | Дыхательная гимнастика  «В лесу» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Познакомить детей с имитационной ходьбой лыжника; учить броскам вдаль, добиваясь высокой траектории полета; упражнять в ползании по наклонной доске; развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания; способствовать развитию ловкости и выносливости. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места; упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения; развивать равновесие в ходьбе по наклонной поверхности с дополнительным заданием; способствовать развитию ловкости; воспитывать внимательность при выполнении сложнокоординированных упражнений. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в сохранении равновесия в ходьбе по буму с дополнительным заданием; совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места; развивать глазомер при метании в вертикальную цель; развивать ритм при выполнении упражнений под современную музыку; воспитывать умение выполнять упражнения эстетично. | | | |
| **7-8** | Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок; упражнять в прыжках в длину с места, метании в горизонтальную цель, подлезании; побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности; воспитывать ответственность за свои действия. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в круг, перестроение в три колонны; в одну с расхождением через середину по одному в разные стороны. Ходьба широким шагом, имитационная ходьба лыжника, по сигналу – прыжки на 2-х ногах, приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок. Бег с высоким подниманием колена, с преодолением «снежных» преград, со сменой направления, по сигналу – присесть, змейкой на носках, со сменой ведущего. | | | |
| **ОРУ** | с малыми мячами | с султанчиками | Аэробика | --- |
| **Тема и № занятия** | **«Новый год у нас в гостях» каникулы 1-2** | **«Зимние развлечения»3-4** | **«Животные наших лесов зимой»5-6** | **«Я и мои друзья-путешествие на каток»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой;  2. Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с нее;  3.Ходьба по гимнастическому буму, с перекладыванием мяча из одной руки в другую над головой. | 1. Прыжок в длину с места «через ручеек»;  2. Метание малых мячей правой и левой рукой в корзину (расст. 3,5 м);  3. Ходьба по наклонной доске вверх боком с переходом на соседний пролет лестницы. | 1. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой (расст. 3.5 м);  2.Ходьба по буму на носках, руки вверх;  3. Прыжки в длину с места «через ров». | 1. Эстафета «Кто скорее»  2. Игровое упражнение «Кто дальше?»  3. «Подлезь и не задень»  4. «Попади в корзину»  5. Упражнения на развитие мышечной силы «Стань сильным» на спортивных снарядах: эспандеры, кольца, канат, лестница. |
| **Подвижные игры** | «Ловишка со снежками» | «Мышеловка» | «Ловля обезьян» | « Удочка» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Познакомить детей с ходьбой шеренгой; научит ползать по-пластунски; развивать равновесие, выполняя бег по буму с дополнительным заданием; развивать ловкость в прыжках через неподвижную длинную скакалку; воспитывать умение ориентироваться в пространстве. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в прыжках через длинную скакалку; упражнять в ползании по-пластунски; развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением задания; продолжать формировать правильную осанку; воспитывать внимательность и собранность. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в выполнении упражнений на гимнастических кольцах; упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку, добиваясь энергичного отталкивания мяча пальцами рук; закрепить умение ползать по-пластунски; способствовать развитию чувства ритма; воспитывать внимательность. | | | |
| **7-8** | Познакомить детей с построением в шеренгу и колонну по диагонали и с расчетом на 1,2 в движении; развивать ловкость и глазомер, прокатывая мяч в заданном направлении; совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице; воспитывать умение использовать полученные навыки в соревновательной деятельности. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в шеренгу, равнение, перестроение в звенья, в круг; расчет на 1,2,3. Обычная ходьба, змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках со сменой положения рук; по сигналу с поворотом прыжком кругом. Бег приставным шагом вправо, влево; между предметами змейкой, с захлестыванием голени, на носках, врассыпную. | | | |
| **ОРУ** | с гимнастическими палками | с гимнастическими палками | Аэробика | --- |
| **Тема и № занятия** | **«Родина моя,мир профессий»1-2** | **«Мир профессий – На стройке»3-4** | **«День защитника Отечества» 5-6** | **«Мир игры .Всеселые старты»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ползание по-пластунски до обозначенного места;  2. Легкий бег по буму, раскладывая и собирая кубики на нем;  3.Прыжки через длинную скакалку (неподвижную). | 1. Прыжок через раскачивающуюся длинную скакалку;  2. Ползание по-пластунски «змейкой» между предметами;  3. Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули. | 1. Упражнения на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок;  2.Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками;  3. Перебрасывание мяча в парах через сетку. | 1. Эстафета  «Не потеряй груз»  2. Игровое упражнение «Проведи мяч в ворота»  3. «Доберись и подай сигнал»  4. «Перейди болото»  5. Упражнения на развитие мышечной силы «Стань сильным». |
| **Подвижные игры** | «Пустое место» | «Поспеши, но не урони» | «Выбивала» | «Хитрые рыбки» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | Упражнение для профилактики плоскостопия «Птичка на веточке» | Стретчинг | «Кто летает?» (игра на внимание) | Дыхательная гимнастика  «Подуй на снежок» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Познакомить детей с построением в один и два круга; учить выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега; совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах через сетку; упражнять детей в лазании по лестнице разными способами; развивать ловкость при ведении мяча ногами; воспитывать смелость. | | | |
| **3-4** | Познакомить детей с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед; учить перебрасывать малый мяч из одной руки в другую; упражнять в прыжках вверх с касанием предмета, подбирая разбег; развивать равновесие в ходьбе по буму с перешагиванием предметов боком. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в лазании по канату; упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую; закрепить навык прыжка вверх с разбега с касанием предмета; развивать у детей чувство ритма; воспитывать внимательность, смелость. | | | |
| **7-8** | Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость, умение увертываться; воспитывать интерес к занятиям физической культурой. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в один круг, два; перестроение в три колонны, повороты налево, направо в колонне, в шеренге. Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом вперед, влево, вправо; на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком меняя положение рук. Бег змейкой, с высоким подниманием колена; по кругу, меняя направление, спиной вперед; на носках, пронося прямые ноги через стороны; по сигналу – остановка. | | | |
| **ОРУ** | с кубиками | б/п | с большим мячом | --- |
| **№ занятия** | **«Весна»1-2** | **«Перелетные птицы»3-4** | **«Деревья весной»5-6** | **«Животные весно»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Прыжок вверх с 3-4-х шагов, касаясь двумя руками воздушного шарика;  2. Лазание по гимнастической стенке разными способами;  3.Перебрасывание мяча из разных и.п. через сетку в парах  4. Игровое задание «Проведи мяч по кругу». | 1. Броски маленького мяча из одной руки в другую, стоя на месте;  2. Перешагивание модулей, в конце дорожки с 3-4-х шагов разбега прыгнуть вверх с касанием рукой предмета;  3. Ходьба по буму, через модули с хлопками над головой, двигаясь боком. | 1. Лазание по канату;  2. Прыжок вверх с 3-4-х шагов с касанием предмета рукой;  3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира. | 1. Игровое упражнение  «Сумей попасть»  2. Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков»  3. «Попади в обруч»  4. Игра-эстафета на мячах-прыгунах  5. Игровое задание «Тоннель»  6. Упражнения на развитие мышечной силы «Стань сильным» на спортивных снарядах |
| **Подвижные игры** | «Ловишки с приседанием» | «Горелки» | «Охотники и утки» | «Караси и щука» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | Упражнение для профилактики плоскостопия «Передай мяч ногами» | «Море волнуется» | Пальчиковая гимнастика (комплекс №3) | Релаксационное упр. «На волнах» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей в лазании по веревочной лестнице разноименным способом; упражнять в подлезании под дуги; развивать ловкость и координацию при перебрасывании мяча из руки в руку в движении по ограниченной поверхности; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать у детей способность оценивать свои действия и движения товарищей. | | | |
| **3-4** | Формировать умение перестраиваться в пары в движении; учить детей ловить и бросать набивной мяч; упражнять в лазании по веревочной лестнице одноименным способом; закрепить умение пролезать в обручи боком, не касаясь руками пола и обода обруча головой; способствовать развитию скоростных качеств; развивать силу мышц рук и выносливость. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в держании «угола» в висе на гимнастической стенке; развивать скоростно-силовые качества в бросках набивного мяча; закрепить умение лазать по веревочной лестнице разными способами; воспитывать стремление выразительно выполнять танцевальные движения. | | | |
| **7-8** | Совершенствовать умение увертываться от догоняющего; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, прыгучесть, выносливость; воспитывать способность управлять своими эмоциями. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Перестроение в две, три колонны в движении; ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному. Ходьба выпадами, с перестроением в пары в движении, на высоких четвереньках, спиной вперед, со сменой ведущего, короткой и длинной змейкой. Бег обычный, широким шагом, медленный бег широкой змейкой с остановкой на сигнал; приставным шагом правым и левым боком; длинной змейкой, по сигналу – врассыпную. | | | |
| **ОРУ** | с обручем | в парах | со скакалкой | --- |
| **№ занятия** | **«Мы космонавты»1-2** | **«Тайны космоса» 3-4** | **«Планета Земля»5-6** | **«Семья»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Лазание по веревочной лестнице разноименным способом;  2. Подлезание под 3 дуги правым и левым боком ;  3.Перебрасывание мяча из одной руки в другую, двигаясь по доске.  4. Прыжки на батуте. | 1. Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре (расст. 1,5 м);  2. Лазание по веревочной лестнице одноименным способом;  3. Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые от пола на 15см. | 1. Вис на гимнастической стенке и удерживанием «угла»; разводить ноги в стороны и соединять;  2. Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре;  3. Лазание по веревочной лестнице произвольным способом. | 1. Эстафета «Кто быстрее»  2. «Обеги кегли»  3. «Пронеси волан и не урони»  4. Игра-эстафета на мячах-прыгунах  5. «Полоса препятствий»  6. Упражнения на развитие мышечной силы «Стань сильным» на спорт.снарядах |
| **Подвижные игры** | «Третий лишний» | «Мы веселые ребята» | «Волк во рву» | «Ловишка, бери ленту» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | Упражнение для профилактики плоскостопия «Передай мяч ногами» | «Тик-так часики» | Пальчиковая гимнастика (комплекс №3) | Дыхательная гимнастика  «Подуем на ленточку» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Познакомить детей с челночным бегом; учить выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании одной ногой и приземлении на две ноги; упражнять в ходьбе по буму с мешочком на голове; развивать скоростно-силовые качества, бросая набивной мяч; воспитывать интерес к совместной деятельности. | | | |
| **3-4** | Познакомить детей с размыканием из одной колонны в 3 приставным шагом; учить выполнять прыжок в высоту с разбега, подбирая толчковую ногу; упражнять в лазании по веревочной лестнице одноименным способом; развивать равновесие в ходьбе по гимнастическому буму с дополнительным заданием; способствовать тренировке выносливости. | | | |
| **5-6** | Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, добиваясь активного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперед перед приземлением; совершенствовать метание вдаль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета; закрепить умение лазать по веревочной лестнице; развивать умение владеть телом при выполнении упражнений на кольцах. | | | |
| **7-8** | Диагностика: выявить уровень овладения основными движениями. Бег на 30 м, прыжки в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, вверх с места, метание предмета 100 гр., набивного мяча 1 кг, бег на выносливость 120 м. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в шеренгу; в три, четыре колонны парами. Ходьба обычная парами, широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед; перекатом с пятки на носок. Бег челночный в медленном темпе, на носках, с захлестыванием голени, в медленном темпе по пересеченной местности; бег 20 – 30 м. | | | |
| **ОРУ** | с длинным шнуром | с малыми мячами | б/п | --- |
| **№ занятия** | **«Праздник Победы»1-2** | **Я и мир вокруг меня .Бытовае приборы.3-4** | **Я и мир вокруг меня ПДД. 5-6** | **«Скоро лето»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Прыжок в высоту с разбега (выс. 30-40 см);  2. Перебрасывание набивного мяча из и. п. снизу в паре (расст. 2,5 м);  3.Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове, руки в стороны. | 1.Прыжки в высоту с разбега, с определением толчковой ноги;  2. Лазание по веревочной лестнице одноименным способом;  3. Ходьба по буму правым и левым боком. | 1. Прыжки в высоту с разбега;  2. Прыжки в длину с разбега;  3. Метание на дальность правой и левой рукой;  4. Упражнения на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок. | Диагностика.  1.Прыжок вверх с места  2.Прыжок в глубину  3. Прыжки в длину с места, 4. Прыжок в длину с разбега  5. Бег на 30 м  6. Метание -100 гр., 1 кг – набивной мяч  7. Бег на выносливость 120м |
| **Подвижные игры** | «Мышеловка» | «Лиса и куры» | «Лесная эстафета на самокатах» | «Выбивала» |
| **3-я часть: Малоподвижные игры** | «Тихие перебежки» | «Кто летает?» игра на внимание | «Расскажи, что означает тот или иной дорожный знак» | «Необычный художник» |

**Перспективно-тематическое планирование**

**Подготовительная группа**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи 1-2 | Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму боком приставным шагом; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком; способствовать тренировке внимательности, ловкости. | | | |
| 3-4 | Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку двумя руками из-за головы; упражнять в ходьбе гимнастическим шагом по скамейке с мячом, фиксируя его положение; закрепить умение прыгать с мячом между колен; развивать глазомер; воспитывать интерес к занятиям физкультурой. | | | |
| 5-6 | Упражнять детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке; упражнять в перебрасывании мяча через сетку от груди; закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием; способствовать развитию ловкости, прыгучести; воспитывать смелость, решительность. | | | |
| 7-8 | Диагностика: бег на 30 м, прыжки в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, вверх с места, метание предмета 100 гр., набивного мяча 1 кг, бег на выносливость 150 м. | | | |
| 1-я часть:  Вводная | Построение в шеренгу, Игра «По местам», «Будь внимательным», повороты на право, налево. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, на пятках; на наружных сводах стопы; врассыпную с нахождением своего места в колонне. Бег «змейкой», обычный, по сигналу смена ведущего, на носках с захлестыванием голени; с изменением темпа. | | | |
| ОРУ | б/п | с большим мячом | с малым мячом | --- |
| № занятия | **«Наш любимый детский сад»** | **«Я и детский сад» 3-4** | **«Профессии работников детского сада».5-6** | **« Готовимся к ГТО»7-8** |
| 2-я часть: Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом, руки за голову;  2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до обозначенного места;  3. Пролезание правым и левым боком в обручи | 1. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы;2. Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча вперед, вверх, вниз;  3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением с мячом, зажатым между коленей. | 1. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке;2. Ходьба по гимнастическому буму, с перешагиванием через набивные мячи (3 шт.); 3. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди. | Результативность. 1.Прыжок вверх с места 2.Прыжок в глубину3. Прыжки в длину с места, 4. Прыжок в длину с разбега 5. Бег на 30 м6. Метание -100 гр., 1 кг – набивной мяч7. Прыжки через скакалку за 10 сек. |
| Подвижные игры | «Ловишка, бери ленту» | И.у. «Чья команда забросит больше мячей в корзину» | «Лягушки и цапля» | «Медведь и пчелы» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей в выполнении прыжков вверх из глубокого приседа с продвижением вперед; упражнять в ползании на низких четвереньках по наклонной доске, (по скамейке и спуске по наклонной доске); закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных и.п.; способствовать тренировке скорости реакции; ловкости. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в выполнении гимнастических упражнения на лестнице; способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; развивать скоростные качества. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в ходьбе по гимнастическому буму с выполнением сложнокоординированных упражнений; упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа; закрепить умение ползать на четвереньках с преодолением препятствий и в усложненных условиях; воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. | | | |
| **7-8** | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх: развивать ловкость и координацию движений в упражнении с футбольным мячом; способствовать развитию прыгучести и равновесия; воспитывать умение действовать в коллективе. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в шеренгу, повороты на право, налево. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, на пятках; на высоких четвереньках; спиной вперед, по сигналу смена направления. Легкий бег на носках, по сигналу – через предметы; бег «змейкой», подскоком, боковым галопом; обычный, с захлестыванием голени; с изменением темпа. | | | |
| **ОРУ** | с обручами | Аэробика | с мячом | --- |
| **№ занятия** | **«Что осень подарила»Грибы ягоды 1-2** | **«Домашние заготовки овощей»**  **3-4** | **«Дикие животные осенью» 5-6** | **Мир вокруг нас.»Одежда для спортсменов,осенью»** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед; 2. Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по гимнастической скамейке и спуск по наклонной доске; 3. Перебрасывание мяча в парах изи.п.- стоя; сидя на коленях лицом друг к другу. | 1. Упражнения на гимнастической стенке: - вис, разведение ног в стороны, сведение,- поднять ноги вперед вверх (90\*) – держать угол. | 1. Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки в стороны; с приседанием на одной ноге, другую махом пронести сбоку скамейки вперед;2. Ползание по г.ск. на средних четвереньках с перешагивание через предметы; 3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. | 1. Эстафета «Кто быстрее через препятствия».2**.** Игровое упражнение «Веселый футбол».3. Эстафета «Проползи и не задень».4. Эстафета «Быстро возьми, быстро положи». |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми, быстро положи» | «Пустое место» | «Ловишка, бери ленту» | «Караси и щука» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей в отбивании мяча о пол поочередно одной и другой рукой; упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием; развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа; воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в выполнении гимнастических упражнений на кольцах; совершенствовать владение мячом при ведении его в движении; развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх с целью достать предмет; воспитывать умение выполнять движения ритмично, согласованно с музыкой. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в ползании по скамейке, подтягиваясь руками; совершенствовать умение вести мяч в ходьбе и беге; развивать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием; способствовать развитию прыгучести; Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий. | | | |
| **7-8** | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх: развивать силу мышц при выполнении статистического задания; развивать скоростные качества в беге; развивать мелкую моторику кистей; воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команды инструктора. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом, повороты на месте кругом. Ходьба с изменением направления по ориентирам, с ритмичными хлопками под правую ногу, парами, тройками. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; парами и тройками, по сигналу – ходьба и бег врассыпную. | | | |
| **ОРУ** | с лентой | со скакалкой | б/п | --- |
| **№ занятия** | **«Мир вокруг нас.»Поселок мой родной» 1-2** | **Мир вокруг нас. «Мой дом» 3-4** | **Экскурсия по поселку.5-6** | **Поход на школьный стадион.7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно о пол, стоя на месте;  2.Ходьба по гимнастическому буму на носках, руки в стороны; с приседанием на одной ноге;  3. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. | 1. Упражнения на кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок;  2. Прыжок вверх «Достань колокольчик»;  3. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед, затем другой обратно. | 1. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;  2. Ходьба по гимнастическому буму, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти до конца;  3. Ведение мяча одной рукой в ходьбе; по сигналу – в беге. | 1. Соревнование «Перетяни за черту».  2**.** Эстафета «Ловись рыбка».  3. Эстафета «Попрыгунчики на фитболах».  4. Эстафета «Бег по тоннелю на низких четвереньках». |
| **Подвижные игры** | «Быстро возьми ,быстро положи» | «Перелетные птицы» | «Мы делили апельсин» | «Быстрые автомобили» |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей по ведению мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал; упражнять в ползании по скамейке на спине; совершенствовать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием; развивать ловкость и скорость реакции при выполнении передачи мяча в парах. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в запрыгивании на предметы с разбега; совершенствовать ведение мяча одной и другой рукой в ходьбе и беге; закрепить умение ползать на скамейке на животе; развивать ловкость; способствовать тренировке выносливости. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в ползании по-пластунски; упражнять в прыжках на 2-х ногах с дополнительным заданием; закрепить умение вести мяч разными способами; способствовать тренировке стартовой скорости; воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями своих товарищей. | | | |
| **7-8** | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх: развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину; развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с хоккейной клюшкой; ракеткой; упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены; прививать интерес к занятиям физкультурой. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Перестроение из одной шеренги в две, повороты направо, налево. Ходьба «змейкой» в чередовании врассыпную, с остановкой на сигнал, скрестным шагом, с выпадами вперед, в полуприседе. Обычный бег, чередуя бег выбрасывая прямые ноги вперед, захлестывая голень назад; по сигналу бег парами, тройками; короткой и длинной «змейкой». | | | |
| **ОРУ** | с гимнастической палкой | с мячом | в парах | --- |
| **№ занятия** | **«Начало зимы»**  **1-2** | **«Зимующие птицы»3-4** | **«Дикие животные зимой» 5-6** | **«Зимние праздники» 7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ведение мяча в разных направлениях на сигнал свистка остановиться с мячом в руках; 2.Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками отталкиваясь ногами; 3. Ходьба по гимнастическому буму с поворотом вокруг себя на середине. | 1. Запрыгивание на куб с разбега в три шага, спрыгивание с него на мат;2. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками чередующимся перехватом;3. Ведение мяча в разных направлениях одной и другой рукой поочередно, на сигнал – перейти на бег. | 1. Ползание по-пластунски до ориентира;2. Запрыгивание на куб (40 см) с разбега в 3 шага и спрыгивание с него на мат; 3. Ведение мяча разными способами между предметами; по сигналу – бег с мячом наи.п. | Игровые упражнения:1. «Брось и попади в корзину»2. «Проведи шайбу»3. «Ударь по мячу»4. «Подбрось, поймай мяч ракеткой»5. «Лыжные гонки» |
| **Подвижные игры** | «Два Мороза» | Эстафета «Полоса препятствий» | «Хитрая лиса» | «Поймай снежинку» |

**январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей в ходьбе по гимнастическому буму с усложнением; формировать умение владеть футбольными приемами; упражнять в ползании по-пластунски с дополнительным заданием; упражнять в прыжках на батуте; воспитывать смелость. | | | |
| **3-4** | Формировать умение перестраиваться по расчету (на 1-й, 2-й, 3-й); учить детей лазать по веревочной лестнице; совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места; воспитывать творчество и воображение. | | | |
| **5-6** | Учить детей выполнять броски в цель из разных и.п.; совершенствовать умение сохранять равновесие, пробегая по буму с обручем в руках; закрепить умение ползать по-пластунски; развивать глазомер и точность движений. | | | |
| **7-8** | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх: развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину; развивать ловкость при ведении шайбы клюшкой между предметами; развивать ловкость при отборе мяча у противника; развивать представление и воображение при описании спортивного снаряда. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. Ходьба с мячом в руках с разным заданием; с высоким подниманием колена, на четвереньках, «гусиным шагом». Бег с мячом в руках с преодолением препятствий; с высоким подниманием колена; бег с обручем в руках, захлестывая голень назад, по сигналу- надеть на себя. | | | |
| **ОРУ** | с мячом | аэробика | с обручами | --- |
| **№ занятия** | **«Зимние забавы и развлечения»1-2** | **«Зимние забавы и развлечения» 3-4** | **«Животные наших лесов зимой» 5-6** | **Я и мои друзья 7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ходить по буму с мячом в руках на носках, на средине поворот вокруг себя; 2.Ползание по-пластунски, прокатывая перед собой мяч; 3. Прыжки на батуте. | 1. Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом;2. Прыжки в длину с места;3. Ходьба по канату, лежащему на полу. | 1. Броски мяча маленького диаметра в цель изи.п. – стоя на коленях; сидя;2. Легкий бег на носках по гимнастическому буму с обручем в руках; 3. Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира. | Игровые упражнения:1. «Брось мяч в корзину»2. Эстафета «Проведи шайбу клюшкой»3. Игровое упражнение «Отбери у противника мяч»4. «Подбрось и поймай мяч на ракетку»5. Игровое задание «Опиши свой любимый снаряд».6. «Гусеница» |
| **Подвижные игры** | «Караси и щука» | «Охотники и звери» | «Ловля обезьян» | «Выше ножки от земли» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба с восстановлением дыхания. | П/ плс.»Собери предметы» | Пальчиковая гимнастика . | «Найди и промолчи» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку разными способами; совершенствовать умение метать в горизонтальную и вертикальную цель; развивать и закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием; воспитывать собранность и дисциплину. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в выполнении гимнастических упражнений на кольцах; упражнять в прыжках через короткую скакалку между предметами; способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе; воспитывать эстетичное выполнение упражнений. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в подлезании под дугу в группировке; упражнять в метании в движущуюся цель; совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением; закрепить умение детей прыгать через короткую скакалку; воспитывать внимательность. | | | |
| **7-8** | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх: учить отбивать волан бадминтонной ракеткой правой и левой рукой; способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и лазании по лестнице; развивать скоростные качества; воспитывать смелость; творчество в двигательных действиях. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево; расчет на 1, 2, 3, 4. Ходьба в сочетании с другими движениями, перешагивание через палку, с перекатом с пятки на носок, выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, выбрасывая прямые ноги вперед, «змейкой». | | | |
| **ОРУ** | с гимнастическими палками | б/п | со скакалкой | --- |
| **№ занятия** | **Моя родина Россия.«Детский сад, профессии» 1-2** | **Моя родина Россия.«Детский сад, профессии» 3-4** | **«Мир строительства –профессии» 5-6** | **«День защитников Отечества»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Прыжки на месте через короткую скакалку: на 2-х ногах; с ноги на ногу; на одной ноге; с промежуточными прыжками и без них; 2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку; 3. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 1. Упражнения на кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись; стойка, соскок;2. Прыжки через короткую скакалку между кеглями «змейкой»;3. Ходьба по канату, лежащему на полу с мешочком на голове. | 1. Подлезание под дуги в группировке (выс.40-50см);2. Метание малого мяча в движущуюся цель.3. Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись;4. Прыжки через короткую скакалку на месте в парах. | Эстафеты1.«Тачанказ»2. Игровое упражнение «Минеры»3. «Пилоты в самолете»4. «Перенос раненого»5. Упражнения на развитие мышечной силы «Стань сильным». |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Выбивала» | «Море волнуется раз…» | «Чья команда быстрее построиться» |

|  |
| --- |
|  |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей в ходьбе по гимнастическому буму, выполняя упражнение с бадминтонной ракеткой; упражнять в подбивании ракеткой воланчика, стоя на месте; упражнять в подлезании под дугу боком; способствовать развитию ловкости, тренировке реакции; воспитывать внимательность. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в выполнении упражнений с длинной скакалкой; упражнять в лазании по веревочной лестнице чередующимся шагом; совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру с мешочком на голове; способствовать развитию ловкости, координации движений; воспитывать выносливость. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега; упражнять в ходьбе по гимнастическому буму с высоким подниманием ноги и хлопком под коленом; закрепить умение работать с ракеткой и воланом; развивать быстроту, ловкость, точность, глазомер; укреплять мышцы ног и рук. | | | |
| **7-8** | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх: совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом; развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер; способствовать укреплению мышц тела. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Перестроение из одной колонны в две, в движении; размыкание и смыкание вправо, влево приставным шагом. Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе, скрестным шагом, с перекатом, на высоких четвереньках, спиной вперед. Бег в сочетании с другими видами движений, на носках, спиной вперед, змейкой, по сигналу смена ведущего. | | | |
| **ОРУ** | с бадминтонными ракетками | Аэробика | с длинной веревкой | --- |
| **№ занятия** | **«Ранняя весна »**  **1-2** | **«Перелетные птицы»**  **3-4** | **«Деревья весной.**  **Первоцветы» 5-6** | **«Животные весной»**  **7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую;  2.Подлезание под дуги правым и левым боком с ракеткой в руке;  3. Подбивание ракеткой волана, стоя на месте, правой и левой рукой. | 1. Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой; перепрыгивать через нее с места; вбегать под вращающуюся скакалку;  2. Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом;  3.Упражнение «Березка»;  4. Ходьба по канату с мешочком на голове. | 1. Прыжок с разбега в высоту (через шнур, натянутый на выс. 50 см.);  2. Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед с хлопком под ней;  3. Подбивание волана ракеткой в движении до ориентира. | 1. Эстафета:  «Удержи волан на ракетке»  2. Игровое упражнение: «Попади в щит»  3. «Перебрось через сетку»  4. Эстафета «Пролезь в обруч».  5. Упражнения на стационарных спортивных снарядах: канат, лестницы, эспандеры, кольца. |
| **Подвижные игры** | «Удержи волан на ракетке» | «Охотники и утки» | «Мы веселые ребята» | «Удочка » |
| **Малоподвижные игры** | Стретчинг | «Найди, где спрятано» | Пальчиковая гимнастика (комплекс №3) | Ходьба с восстановлением дыхания |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей в выполнении гимнастических упражнений на лестнице; совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега; познакомить детей с элементами тенниса; способствовать укреплению мышц рук; воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей в выполнении равновесия-«ласточку», стоя на гимнастическом буме; упражнять в метании в горизонтальную цель; укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице; воспитывать собранность, внимательность на занятиях физкультурой. | | | |
| **5-6** | Упражнять детей подбивать шарик теннисной ракеткой, стоя на месте; совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на лестнице; закрепить умение выполнять прыжок в высоту с разбега; учить детей вращать обруч вокруг себя; развивать ловкость, координацию движений; воспитывать выносливость. | | | |
| **7-8** | Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх: упражнять детей в подбивании мяча теннисной ракеткой в движении; развивать ловкость и скоростные качества в игре с бегом и увертыванием; способствовать развитию равновесия; воспитывать смелость. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Перестроение из одной колонны в две, повороты налево, направо прыжком на месте. Ходьба с заданиями для рук, в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление по ориентиру. Обычный бег в чередовании с ходьбой спиной вперед, «змейкой», парами; с преодолением препятствий. | | | |
| **ОРУ** | с длинным шнуром | со скакалкой | с обручем | --- |
| **№ занятия** | **«Покорение космоса»**  **1-2** | **«Наша планета –Земля»**  **3-4** | **«Папа, мама, я – спортивная семья»**  **5-6** | **«На эстафетах»7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.В висе на гимнастической лестнице: развести ноги в стороны, соединить их, поднять вперед, опустить;2.Прыжок с разбега ввысоту; 3.Игровое упражнение «Пронеси и не урони». | 1.Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине – «ласточка»2. В висе на лестнице держать «уголок»;3. Метание в горизонтальную цель «Попади мешочком в корзину» | 1. Подбивание шарика теннисной ракеткой, стоя на месте, правой и левой рукой;2. В висе на лестнице поднять ноги вперед и держать «угол» как можно дольше;3. Прыжок с разбега в высоту;4. Вращение обруча вокруг себя. | 1. Эстафета: «Удержись»2. Игровое упражнение: «Шарик подбивай, упасть не давай»3. «Перейди болото»4. «Прокати обруч»5. Упражнения на стационарных спортивных снарядах: канат, лестницы, эспандеры, кольца. |
| **Подвижные игры** | «Охотники и утки» | «Коршун и наседка» | «Догони свою пару» | «Ловишка, бери ленту » |
| **Малоподвижные игры** | Стретчинг | «Найди, где спрятано» | Пальчиковая гимнастика «Гусь» | «Найди и промолчи» |

**май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи 1-2** | Упражнять детей выполнять прыжок в длину с разбега; упражнять в выполнении равновесия на ограниченной площади опоры; закрепить умение владеть теннисной ракеткой и шариком; развивать координацию движений. | | | |
| **3-4** | Упражнять детей лазать по канату в три приема; совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега; упражнять детей во вращениии обруча вокруг себя; закрепить умение выполнять равновесие на ограниченной площади опоры; воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | | | |
| **5-6** | Упражнятть детей слитному выполнению метания вдаль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти; упражнять в лазании по канату в три приема; закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега, без заступа за линию отталкивания; воспитывать умение концентрировать внимание на деталях упражнения. | | | |
| **7-8** | Диагностика: бег на 30 м, прыжки в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, вверх с места, метание предмета 100 гр., набивного мяча 1 кг, бег на выносливость 150м. | | | |
| **1-я часть:**  **Вводная** | Перестроение из одной колонны в три в движении; размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево. Ходьба приставным шагом назад, вперед; с перекатом пятки на носок, ходьба спиной вперед, на низких четвереньках, в глубоком приседе. Обычный бег, с высоким подниманием колена, со сменой ведущего, с «захлестом», по сигналу- парой | | | |
| **ОРУ** | с маленькими мячами | б/п | с обручем в паре | --- |
| **Тема и № занятия** | **«Праздник Победы» 1-2** | **Мир вокруг нас. Бытовые приборы. 3-4** | **ПДД. 6-7** | **«Сдаем ГТО» 7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1. Прыжок в длину с разбега; 2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине - «ласточка» + соскок на мат;3. Игровое упражнение «Поупражняйся у стены» (с теннисными ракетками и шариком). | 1.Лазание по канату в три приема;2. Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине - «ласточка» + соскок на мат;3. Прыжок в длину с разбега;4. Вращение обруча вокруг себя. | 1. Метание вдаль теннисного мяча;2. Лазание по канату в три приема;3. Прыжок в длину с разбега;4. Вращение обруча вокруг себя. | Результативность.1.Прыжок вверх с места  2.Прыжок в глубину.3. Прыжки в длину с места, 4. Прыжок в длину с разбега .5. Бег на 30 м6. Метание -100 гр., 1 кг – набивной мяч7. Бег на выносливость 150 м. |
| **Подвижные игры** | Эстафета «Мяч водящему» | «Хитрые рыбки» | «Охотники и звери» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Тихие перебежки» | «Море волнуется» | «Найди, где спрятано» | «Найди и промолчи» |

**3.4. Схема распределения образовательной деятельности**

**инструктора по физической культуре Закараевой Е.Л. на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| **Первая младшая**  **«Ромашка»** | 09.00-09.10 |  | 09.00-09.10 |  | 09.00-09.10 |
| **Вторая Младшая**  **«Колокольчики»** | 09.15-09.30 |  | 09.15-09.30 |  | 09.15-09.30 |
| **Средняя**  **«Звездочки»** | 09.35-09.55 |  | 09.35-09.55 |  | 09.35-09.55 |
| **Старшая**  **«Солнышки»** |  | 10.10 -10.35 |  | 10.10 -10.30 | 10.30-10.55  ( на прогулке) |
| **Старшая**  **«Лучики»** |  | 10.40 -11.05 |  | 10.40 -11.05 | 11.00-11.25  ( на прогулке) |
| **Подготовительная**  **«Василек»** |  | 11.10-11.40 |  | 15.50 –16.20 | 11.20-12.00  (на прогулке) |
| **Подготовительная**  **«Незабудки»** |  | 12.00-12.30 |  | 16.25 –16.55 | 12.00-12.30  (на прогулке) |

* 1. **График работы инструктора по физической культуре Закараевой Е.Л**

**на 2020-2021 учебный год.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник** | **7.55- 15.10** |
| **Вторник** | **7.55-15.10** |
| **Среда** | **7.55-15.10** |
| **Четверг** | **7.55- 17.10 (13.00-15.00 перерыв)** |
| **Пятница** | **7.55- 15.10** |

**3.6. Циклограмма**

**распределения рабочего времени инструктора по физической культуре**

**Закараевой Елены Леонидовны на 2020 -2021 г. на 1,175**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФЗ РФ от 29.12. 2012г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** | | **Время** | **Содержание деятельности** | **Кол-во**  **часов** | **Общее**  **кол-во ч. в день** |
| **Понедельник 7.55- 15.10 часов** | | | | | |
|  | |  |  |  | **7ч.15м.** |
| ***Учебная работа*** | | **7.55-8.45 часов** | Проведение утренней гимнастики. | **50 мин.** |  |
| ***Подготовительная деятельность*** | | **8.45-9.00часов** | Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии. | **15 мин.** |  |
| ***Учебная работа*** | | **9.00-9.10**  **часов** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми третьего года жизни **(группа «Ромашка»)**. | **10 мин.** |  |
|  | | **9.10-9.15** | Подготовка к следующему занятию. | **5 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **9.15-9.30 часов** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(группа «Колокольчики»)**. | **15 мин.** |  |
|  | | **9.30-09.35** | Подготовка к следующему занятию. | **5 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **09.35-09.55 часов** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(группа «Звездочки»)**. | **20 мин.** |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |
| ***Учебная* работа** | | **10.20-11.55** | Участие в создании предметно-развивающей среды, обеспечивающей максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и соответствующей требованиям ФГОС ДО. | **95мин** |
| ***Учебная* работа** | | **11.55-13.10** | Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде. | **75 мин** |
|  | |  |  |  |
|  |
| ***Другая педагогическая работа*** | | **13.00-13.55** | Подготовка консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укрепления здоровья. | **55 мин.** |  |
| **13.45-14.15** | Определяется содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии. | **30 мин.** |  |
|  | | **14.15-15.10** | Работа с документами | **55 мин.** |  |
|  | |  |  |  |  |
|  |
|
|
| **Вторник 7.55-15.10** | | | | | |
| ***Учебная работа*** | | **7.55-8.45**  **часов** | Проведение утренней гимнастики | **50мин.** | **7ч.15м.** |
| ***Подготовительная работа*** | | **8.45-9.00часов** | Работа с физкультурным инвентарем. (ремонт ,мытье, уборка) | **15 мин.** |  |
| ***Другая педагогическая работа*** | | **9.00-9.40 часов** | Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде. | **40 мин.** |  |
| ***Другая педагогическая работа*** | | **9.40-10.10 часов** | Повышение профессионального уровня. | **30 мин.** |  |
| ***Учебная работа*** | | **10.10-10.35 часов** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(«Солнышко»)**. | **25 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **10.35 -10.40** | Подготовка к следующему занятию | **5 мин** |
| ***Учебная работа*** | | **10.40-11.05** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(«Лучики»)**. | **25 мин** |
|  |  |
| ***Учебная работа*** | | **11.05 - 11.10** | Подготовка к следующему занятию | **5 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **11.10 - 11.40** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни **(«Ромашка»)**. | **30 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **11.40 - 12.00** | Подготовка к следующему занятию | **20 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **12.00 - 12.30** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни **(«Незабудки»)**. | **30 мин** |  |
| ***Подготовительная деятельность по реализации ООП ДО*** | | **12.30-13.30 часов** | Подбор картотеки подвижных игр для развития ориентировки в пространстве. | **60 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **13.30-14.30** | Участие в создании предметно-развивающей среды, обеспечивающей максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и соответствующей требованиям ФГОС ДО. | **60мин.** |  |
|  | |  |  |  |  |
| ***Учебная работа*** | | **14.30-15.10** | Ведение документации | **40мин.** |  |
| **Среда 07.55-15.10** | | | | | |
| ***Учебная работа*** | | **7.55-8.45 часов** | Проведение утренней гимнастики. | **50 мин.** | **7.ч15м** |
| ***Методическая работа*** | | **8.45-9.00**  **часов** | Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей. | **15 мин.** |
| ***Учебная работа*** | | **9.00-9.10** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми третьего года жизни **(группа «Ромашка»)**. | **10 мин.** |
|  | | **9.10-9.15** | Подготовка к следующему занятию. | **5 мин** |
|  |  |
| ***Учебная работа*** | | **9.15 - 9.30** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни **(группа «Колокольчики»)**. | **15 мин.** |  |
|  | | **9.30 -09.35** | Подготовка к следующему занятию. | **5 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **09.35-09.55** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(«Звездочки»)**. | **20мин.** |  |
| ***Методическая работа*** | | **09.55 -11.10** | Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников. | **75 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **11.10-12.00 часов** | Повышение профессионального уровня | **50 мин** |  |
| ***Методическая работа*** | | **12.00-13.10** | Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде. | **70 мин.** |  |
|  | |  |  |  |
| ***Другая педагогическая работа*** | | **13.10-13.30** | Поиск и составление комплексов утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений. | **20 мин.** |  |
| **13.30-14.10** | Ведение документации | **40 мин.** |
| **14.10-15.10** | Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей. | **60 мин.** |
|  | |  |  |  |  |
| **Четверг 7.55-17.10 (перерыв 13.00-15.00)** | | | | |  |
| ***Подготовительная работа*** | | **7.55-8.45** | Проведение утренней гимнастики | **50 мин.** | 7ч15м |
| ***Другая педагогическая работа*** | | **8.45-9.15** | Ведение документации. | **30 мин.** |  |
| ***Учебная работа*** | | **9.15-9.50**  **часов** | Подготовка консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укрепления здоровья | **35 мин.** |  |
| ***Учебная работа*** | | **9.50- 10.10** | Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде. | **45 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **10.10-10.35** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(Солнышко»)** | **25 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **10.35-10.40** | Подготовка к следующему занятию | **5 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **10.40-11.05** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(«Лучики»)**. | **25 мин** |  |
|  | | **11.05-12.00** | Подготовка консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укрепления здоровья. | **55 мин** |  |
|  | |  |  |  |  |
| ***Учебная работа*** | | **12.00-13.00 часов** | Составление и подбор материала к сценариям, (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм ) | **60 мин.** |
| **13.00-15.00 часов** | **перерыв** | **2часа** |  |
| ***Другая педагогическая работа*** | | **15.00-15.50** | Повышение профессионального уровня | **50 мин.** |  |
| ***Учебная работа*** | | **15.50-16.20** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни **(«Василек»)**. | **30 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **16.20 - 16.25** | Подготовка к следующему занятию | **5 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **16.25 -16.55** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми шестого года жизни **(«Незабудки)**. | **30 мин** |  |
| ***Организационная*** | | **16.55 - 17.10** | Уборка инвентаря | **15мин** |  |
|  |
|  | | | | | |
| **Пятница 7.55- 15.10** | | | | | |
| ***Учебная работа*** | | **7.55-8.45 часов** | Проведение утренней гимнастики. | **50 мин.** | **6ч.15м.** |
| ***Подготовительная работа*** | | **8.45-9.00 часов** | Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, используя современные формы и образовательные технологии. | **15 мин.** |  |
| ***Учебная работа*** | | **9.00-9.10**  **часов** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми третьего года жизни **(«Ромашка»)** | **10 мин.** |  |
|  | | **9.10-9.15** | Подготовка к следующему занятию. | **5 мин** |  |
|  | | **9.15 -9.30** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни **(«Колокольчики»)** | **15 мин.** |  |
|  | | **9.30-09.35** | Подготовка к следующему занятию. | **5 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **09.35-09.55**  **часов** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми четвертого года жизни **(«Звездочки»)** | **20 мин.** |  |
|  | | **09.55-10.30** | Подготовка к следующему занятию. | **35 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **10.30-10.55** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(«Солнышко»)** | **25 мин.** |  |
|  | | **10.55-11.00** | Подготовка к следующему занятию. | **5 мин** |  |
| ***Учебная работа*** | | **1100-11.25** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(«Лучики»)** | **25мин.** |  |
| **11.25-11.30** | Подготовка к следующему занятию. | **5 мин** |  |
| **11.30-12.00** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми седьмого года жизни**(«Василек»).** | **30 мин.** |  |
|  |  |  |  |
| **12.00-12.30** | Осуществление целенаправленной образовательной деятельности по физическому развитию с детьми пятого года жизни **(Незабудки»)** | **30 мин.** |  |
| **12.30-13.00** | Планирование рекомендаций на основе изучения индивидуальных особенностей физического развития воспитанников. | **30 мин.** |  |
| ***Другая педагогическая работа*** | | **13.00-14.00** | Поиск материалов обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде. | **60мин.** |  |
| ***Другая педагогическая работа*** | | **14.00-14.30** | Участие в создании предметно-развивающей среды, обеспечивающей максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и соответствующей требованиям ФГОС ДО. | **30мин** |  |
| ***Методическая работа*** | | **14.30-15.10** | Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей. | **40мин.** |  |

**3.7. Описание материально-технического и методического обеспечения программы.**

1. М.С.АнисимоваТ.В.Хабарова «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2014

2. Т.С. Гридкина Образовательная область «Физическое развитие». » Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2016

3. М.С.АнисимоваТ.В.Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7 лет» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2017

4. Л.А.Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2016г.

5. Т.Е.Харченко «Организация двигательной деятельности детей в детском саду» Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2010г.

6.А.А.Чеменева; О.А.Ушакова-Славолюбова «Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника» Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2013г.

7. Л.Н. Волошина Т.В.Курилова «Играйте на здоровье» Москва

«Вентана - Граф» 2015г.

8. Е.И. Гуменюк Н.А. Слисенко «Недели здоровья в детском саду»

Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2013г.

9. Е.А. Алябьева «Нескучная гимнастика» Творческий центр СФЕСО 2010г.

10.С.О.Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2007г.

11.Л.Н.Волошина Т.В. Курилова «Игры с элементами спорта». Москва 2004г.

12.Н.М.Соломенникова «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» » Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2010г.

13. С.В. Силаньтьева «Игры и упражнения» Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2013г.

14. Н.З.Власенко «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2015.

15. Е.А.Сочеванова «Подвижные игра для старших дошкольников»

**3.8. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические эстетические и гигиенические требования.

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

**Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов**

|  |  |
| --- | --- |
| Скамейка гимнастическая (длиной 4 м) | 6 шт. |
| Мячи: |  |
| **-** набивные (1кг.) | 6 шт. |
| **-** маленькие (теннисные и пластмассовые) | 10 шт. |
| **-** средние резиновые | 10 шт. |
| **-** большие резиновые | 10 шт. |
| **-** для фитбола | 10шт. |
| Гимнастический мат | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 30 шт. |
| Скакалка детская |  |
|  |  |
| **-** длина 180 см. | 15 шт. |
| Обруч пластиковый детский |  |
| **-** большой (диаметр 77 см) | 2 шт. |
| **-** средний (диаметр 62 см) | 20 шт. |
| Кегли | 30 шт. |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 3 шт. |
|  |  |
| Клюшки |  |
| Бубен | 1 шт. |
|  |  |
| Самокат | 2 шт. |
| Конус для эстафет | 6 шт. |
|  |  |
| Секундомер | 1 шт. |
|  |  |
| Батут | 1 шт. |
| Тоннель | 2 шт. |
| Канат для перетягивания | 1 шт. |
| Волейбольная сетка | 1 шт. |

**Оборудование спортивной площадки**

|  |  |
| --- | --- |
| Баскетбольные щиты | 2шт. |
| Волейбольные стойки | 2 шт. |
| Бумы | 1 шт. |
| Дуги для подлезания | 2 шт. |
| Прыжковая яма | 1шт |