

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 24 «Светлячок» компенсирующего вида»
городского округа «Город Лесной»

СОГЛАСОВАНО:
на заседании
педагогического совета № 1
МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок»
(протокол от 29.08.2019г.)

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок»
Уткина Е.В.
(приказ от 30.08.2019г. № 80)



**Рабочая учебная программа инструктора по физической культуре
по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

2019 год

Содержание рабочей Программы

I.Целевой раздел программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2.Нормативно-правовая основа разработки Программы.....	3
1.3. Цель и задачи Программы.....	4
1.4. Принципы построения Программы в соответствии с ФГОС.....	4
1.5. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-7 лет.....	6
1.5.1. Характеристика особенностей физического развития у детей с различными нарушениями зрения.....	8
1.6. Целевые ориентиры.....	10
1.6.1.Планируемые промежуточные результаты по возрастам.....	10
1.7. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в связи с внедрением ВФСК ГТО.....	14
1.7.1.Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.....	14
II. Содержательный раздел	16
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей.....	16
2.1.1. Задачи и содержание работы в группах для детей 3 - 4 лет.....	16
2.1.2. Задачи и содержание работы в группах для детей 4-5 лет.....	18
2.1.3. Задачи и содержание работы в группах для детей 5-6 лет.....	21
2.1.4. Задачи и содержание работы в группах для детей 6-7 лет.....	24
2.2. Формы, способы и методы реализации Программы.....	28
2.3. Учебный план рабочей Программы.....	31
2.4. Календарный учебный план Программе.....	32
2.5. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре во второй младшей группе.....	33
2.5.1. Планирование НОД по физической культуре на улице (вторая младшая группа).....	42
2.6. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре в средней группе.....	47
2.6.1. Планирование НОД по физической культуре на улице (средняя группа).....	56
2.7. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре в старшей группе.....	60
2.7.1.Планирование НОД по физической культуре на улице (старший дошкольный возраст).....	69
2.8. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре в подготовительной к школе группе.....	75
2.9. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....	84
2.9.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы.....	84
2.9.2. Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.....	86
2.10. Кадровое обеспечение.....	88
2.11. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и родителями.....	89
2.10.1. Планирование работы с педагогами и родителями.....	91
III. Организационный раздел	93
3.1. Примерная модель двигательной активности детей дошкольного возраста.....	93
3.1.1. Модель щадящего закаливания детей дошкольного возраста.....	94
3.2. Расписание учебных занятий в течение недели в группах для слабовидящих детей, детей с амблиопией и косоглазием на 2019-2020 учебный год.....	96
3.2.1. Расписание учебных занятий в течение недели в группах для детей с туберкулезной интоксикацией на 2019-2020 учебный год.....	96
3.2.5. Методика проведения утренней гимнастики для детей 3-7 лет.....	97
3.2.6. Расписание утренней гимнастики детей 3-7 лет.....	98
3.2.7. План проведения спортивных досугов, праздников, дней здоровья.....	99
3.3. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды для физического развития дошкольников в ДОУ.....	100
3.3.1. Материально-техническое оснащение.....	100
3.4. Программно-методическое обеспечение.....	102
3.5. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	103
3.5.1. Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста.....	104
3.5.2. Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников.....	105
3.5.3. Организация тестирования и методика проведения.....	107
3.5.4. Мониторинг по паспорту физической подготовленности.....	113
3.5.5. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....	114
3.7. Список литературы.....	116

I. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа (далее – Программа) по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад № 24«Светлячок» разработана с учетом содержания Программы ДОУ разработано с учетом и элементами: Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой; Детский сад – Дом радости Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/Н.М. Крылова - обязательная часть рабочей программы. В соответствии с пунктом 2.11.1. ФГОС ДО. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, может включать различные направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ и/или созданных ими самостоятельно:

- в группах для детей с нарушениями зрения осуществляется коррекционная направленность образовательного процесса с учетом рекомендаций «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)» под ред. Л.И.Плаксиной

- в группах для детей с туберкулезной интоксикацией в образовательном процессе используются методы и приемы здоровьесберегающих технологий М.Л. Лазарева, А.Н. Стрельниковой, В.Л. Страковской, В. Валявского, В. Емельянова, А. Скворцова, Ю. Змановского.

Программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

1.2. Нормативно-правовая основа разработки Программы образовательной области «Физическое развитие»

1. Концепция дошкольного воспитания» (1989), «Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)» (2003)
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
4. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26)
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
6. Устав МБДОУ «Детский сад №24 «Светлячок» компенсирующего вида»

7. Основная общеобразовательная программа МБДОУ «Детский сад №24 «Светлячок».

1.3. Цель и задачи Программы

Целью является: разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

Задачи реализации Программы.

1. Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
2. Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
5. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Обеспечивать физическое и психическое благополучие.
7. Приобщать детей к традициям народов, проживающих на территории России и ближнего зарубежья посредством национальных подвижных игр.

Программа спроектирована с учетом особенностей образовательного учреждения, региона и индивидуальным особенностям дошкольников, нацелен на личностно-ориентированный подход к детям.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.4. Принципы построения Программы по физическому воспитанию детей в соответствии с ФГОС

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Поэтому содержание программы предусматривает:

- необходимый и доступный ребенку объем знаний и представлений о себе, своем здоровье и физической культуре человека, способах укрепления своего здоровья средствами санитарии и гигиены, физических упражнений и др.;
- навыки здоровья и физической культуры, включающие упражнения в выборе и конструировании вариантов ЗОЖ в социальной действительности, обеспечивающие ребенку возможность осознанно выбрать вариант поведения, который бы позволил устранить противоречие между здоровьем и нездоровьем;
- приобретение детьми собственного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности формирующегося в повседневной жизни детей, группе ДОО, семье.

Организация работы по реализации Программы осуществляется с учетом общенаучных методологических подходов:

- комплексного, предполагающего интегрирование содержание форм и методов обучения и воспитания;
- деятельностного, предусматривающего наполнение значимыми для ребенка видами двигательной деятельности, производимыми посредством собственной воли;
- системно-структурного, позволяющего выстроить целостную педагогическую систему физического и здоровьесформирующего образования в ДОО и семье.

В соответствии с ФГОС ДО эффективность педагогического процесса, направленного на физическое развитие детей, **предопределяется реализацией ряда условий:**

- обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребенком, уважительное отношение к его чувствам и потребностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности;
- поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, познавательной и т.д.);
- наличие позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а так же имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликты со сверстниками, умение работать в группе сверстников.

Значимой характеристикой для разработки и реализации Программы является наличие достаточных материально – технических и кадровых условий. Для реализации Программы в МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок» для оздоровления детей имеется необходимое спортивное оборудование, физкультурный зал, кабинет специалиста.

Программный материал распределяется с учетом изучения на трех занятиях по физкультуре (два в зале, одно на воздухе) в неделю.

Климатические, географические и национально-культурные условия.

С учетом особенностей климата, и географических природных условий Программой определяется проведение оздоровительных мероприятий процедур, организация режимных моментов. Предусматривается ознакомление детей с природно-климатическими условиями и особенностями Свердловской области, воспитание любви к родной природе.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, график образовательного процесса составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. *Холодный период* – образовательный (сентябрь-май), составляется определенный режим дня и осуществляется планирование непосредственно образовательной деятельности с детьми в разнообразных формах работы.
2. *Летний период* – оздоровительный (июнь-август), для которого составляется другой

режим дня, осуществляется оздоровительная и культурно-досуговая деятельность.

1.5. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-7 лет

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) дети 3-4 лет;
- 2) дети 4-5 лет
- 3) старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет).

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

В группах младшего дошкольного возраста мы направляем свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5-6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-8 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников в первые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет

На 4-м году жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В этом возрасте ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. В этом возраст движения детей постепенно приобретают более преднамеренный характер. Ребенок в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

Особенности физического развития детей 4-5 года

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Он берется за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеет соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Внимание ребенка среднего возраста

приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений.

В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Особенности физического развития детей 5–6 года

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений. Пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый характер, что обуславливает большую его объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагога, пытаясь освоить то, что не получается. При этом он довольно настойчиво преодолевает трудности.

Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярной НОД по

физическому развитию, а также двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложно-координированных действий и комбинаций движения (прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом). С другой стороны, создаются предпосылки для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения, тренировки.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большей мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

Особенности физического развития детей 6-7 лет

На 7-м году жизни дети активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. У детей данного возраста возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.д. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет с помощью взрослых разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях. Ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

У детей этого возраста начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела: ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У них постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы воспитанников, необходимо следить, чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей осваивалось всеми.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.5.1. Характеристика особенностей физического развития у детей с различными нарушениями зрения

Дети с нарушением зрения имеют некоторые особенности физического развития: они отстают от своих сверстников в развитии основных видов движений. В ходьбе нарушена прямолинейность (из-за слабости зрения или окклюзии), наблюдается неустойчивость, неуверенность, неравномерность, в беге – опускаются на всю стопу, проявляется излишняя напряжённость рук и ног, неравномерность движений. В прыжках снижена техника. В лазании наблюдается напряжённость, беспокойство, страх. Дети испытывают затруднения в метании, в упражнениях с мячом. Нарушена ориентировка в пространстве, зрительно-моторная координация. Наиболее часто встречающиеся заболевания глаз у дошкольников

– это косоглазие, амблиопия, гиперметропия, миопия, астигматизм. Менее часто у детей встречается слабовидение.

Гиперметропия, или дальновзоркость, представляет собой нарушение зрения, которое проявляется невозможностью четко различать близко расположенные предметы, в то время как зрение вдаль остается нормальным. Детская гиперметропия делится на три степени. – слабой степени – до + 2 D /ребенок хорошо видит и вдаль, и вблизи. Но постоянное напряжение зрения приводит к частым головным болям, утомляемости глаз, неврозам и неуспеваемости /; - средней степени– от + 2 до +5 D /такие дети хорошо видят вдаль, но не очень четко могут рассмотреть предмет вблизи/; - высокой степени у детей – выше +5 D /зрение снижено, дети плохо видят, как близкие, так и отдаленные предметы/.

Миопия, или близорукость - болезнь, при которой ребенок плохо различает предметы, которые находятся на дальнем от него расстоянии. Офтальмологи делят близорукость на три категории: слабую до 3D (диоптрий) включительно, среднюю от 3,25 до 6,0 D и высокую более 6 D.

Амблиопия представляет собой заболевание, которое характеризуется прогрессирующим снижением зрения на фоне отсутствия изменений структуры в самом анализаторе. Другое название проблемы – «ленивый глаз», так как в процессе развития недуга один глаз полностью исключен из зрительного процесса, а второй глаз при этом становится ведущим и принимает на себя всю нагрузку.

Амблиопия может быть различной степени выраженности - от незначительного снижения зрения до светоощущения. У детей с амблиопией отсутствует бинокулярное зрение - способность мозга правильно сопоставлять два изображения обоих глаз в одно целое. При амблиопии невозможно оценивать глубину пространства. Амблиопия по степени остроты зрения может слабой (острота зрения 0,8—0,4), средней (острота зрения 0,3— 0,2), высокой (острота зрения 0,1—0,05), очень высокой (острота зрения 0,04 и ниже) степени (Э.С. Аветисов, Е.И. Ковалевский, А.В. Хватова, 1987).

Астигматизм глаз представляет собой нарушение рефракции (преломляющей силы), когда в одном глазу сочетаются разные виды рефракции или разные степени рефракции одного вида. Астигматизм обусловлен аномальной формой хрусталика или роговицы глаз. Симптомами астигматизма является ухудшение зрения, порой видение предметов и линий искривленными, раздваивающимися, не четкими (расплывчатыми), частая головная боль, быстрая усталость глаз при работе. При этом тяжело определить размер предметов и дистанцию до них.

Косоглазие - это неспособность зрительных осей глаз сфокусироваться на одном и том же предмете. Зачастую проявляется отклонением одного, а иногда и двух глаз в стороны, вниз или вверх. В большинстве случаев косоглазие у детей является следствием недоразвития или слабости мышц, отвечающих за движение глаз. Косоглазие бывает монокулярным и альтенирующим. При монокулярном косоглазии косит только один глаз, человек перестает им пользоваться, и зрение косящего глаза значительно снижается. При альтенирующем косоглазии человек пользуется обоими глазами, но попеременно. Также косоглазие бывает вертикальным и горизонтальным. Горизонтальное косоглазие встречается чаще и бывает сходящимся (один или оба глаза смотрят к носу) и расходящимся (один или оба глаза смотрят к вискам). Вертикальное косоглазие бывает с отклонением книзу или кверху. Также бывает содружественное и паралитическое косоглазие. Косоглазие у детей чаще всего содружественное. При нем движение глазных яблок происходит в полном объеме, первичный и вторичный угол косоглазия равны, нет двоения и нарушения бинокулярного зрения. При паралитическом косоглазии парализована или повреждена одна или несколько глазодвигательных мышц (Э.С.Аветисов, Л.А.Григорян, Е.И. Ковалевский, R. Sachsenweger). Зрение может носить монокулярный, одновременный, бинокулярный характер. Монокулярное зрение – процесс видения одним глазом. Одновременное зрение – зрение двумя глазами, но без слияния в один зрительный образ. Бинокулярное зрение – зрение двумя глазами, при котором отдельные изображения, получаемые каждым

глазу, сливаются в единое целое. Дети с нарушениями зрения представляют большую и очень разнообразную группу как по характеристике состояния их зрения, так и по происхождению заболеваний и условиям социального развития.

1.6. Целевые ориентиры

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

– ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

– у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.6.1. Планируемые промежуточные результаты по возрастам

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

- 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; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;

- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)

1.7. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста в связи с внедрением ВФСК ГТО

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО.

У обучающихся дошкольных образовательных учреждений необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в действующем стандарте, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Именно такой подход к организации физического воспитания позволит максимально вовлекать и мотивировать детей и родителей в регулярные систематические занятия физической культурой с учетом их индивидуальных психологических и физических особенностей, национальных, исторических и культурных традиций, так, чтобы предлагаемые формы занятий физической культурой не только позволили выполнить нормы Комплекса «Готов к труду и обороне», но и способствовали их личностному развитию, повышали уровень патриотического самосознания.

Таким образом комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно- патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у детей будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентации в контексте почётного гражданского достижения.

1.7.1. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Цели и задачи комплекса ГТО и требования ФГОС ДО звучат в унисон.

Цель ФГОС ДО (образовательная область «Физическое развитие»): формирование социокультурной среды, направленной на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
2. обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
3. обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
4. создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
7. обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8. формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9. обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

10. создание благоприятных условий для педагогического сопровождения и успешного развития одаренных детей.

Физическое развитие воспитанников ДОУ

Цель: создание условий для развития физически здоровой личности ребенка-дошкольника, обладающей задатками к индивидуальному самовыражению через различные формы физической культуры.

1. Создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, для формирования у них основ здорового образа;
2. Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;
3. Раннее выявление и развитие физических способностей детей 3-7 лет;
4. Формирование у детей интереса к занятием физкультурой и спортом;
5. Формирование обогащенной предметно-развивающей среды и условий для физического развития детей;
6. Создание системы взаимодействия детского сада и семьи в физическом развитии детей.
7. Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации.

«Развитие физических качеств как основы физической подготовленности детей дошкольного возраста к сдаче ГТО»

1. Физические качества: ловкость, быстрота, равновесие, глазомер, гибкость, сила, скоростная сила, выносливость и пр., сформированные у детей до 7 лет, составляют основу физической подготовленности, которая необходима ребенку для сохранения и укрепления здоровья, для успешной адаптации к школьному обучению.
2. Развитые физические качества в дошкольном возрасте - это фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, что облегчит овладение более сложными движениями и позволит ребенку в будущем достигать высоких результатов в спорте.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей

Физическое воспитание по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие и художественно-эстетическое 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.

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах для детей 3 - 4 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно.
2. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.
3. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
4. Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
5. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений.
6. Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений.
7. Развитие умения 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.

8. Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
9. Обучение хвату за перекладину во время лазанья.
10. Закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
2. Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
4. Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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

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

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

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

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

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.

2. Общеразвивающие упражнения

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

Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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

расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

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

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

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 циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

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

Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь нос-

ками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

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

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

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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 вперёд, 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжатие и разжатие пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

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

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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 пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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.

2. Общеразвивающие упражнения

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

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

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

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружини-

стые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «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. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые 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.

2.2. Формы, способы и методы реализации Программы

Формы и способы реализации модуля «Физическое развитие»

Таблица 1

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия: <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, -походы. • Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. • Игры с элементами спорта. • Спортивные упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная работа с детьми. • Игровые упражнения. • Игровые ситуации. • Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. • Физкультминутки. • Динамические паузы. • Подвижные игры. • Игровые упражнения. • Игровые ситуации. • Проблемные ситуации. • Имитационные движения. • Спортивные праздники и развлечения. • Гимнастика после дневного сна: <ul style="list-style-type: none"> -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. • Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие -классические, - коррекционные. 	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры. • Игровые упражнения. • Имитационные движения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа • Совместные игры. • Походы. • Занятия в спортивных секциях. • Посещение бассейна.

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректи-

ровать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений:

бег на скорость на 10 м/с (младшая группа), 30 м/с – средние, старшие и подготовительные группы;

челночный бег 10х3 м;

прыжки в длину с места;

бросание мяча педагогу и ловля его (младшая группа);

метание мяча на дальность (удобной рукой);

метание мяча в цель;

подъем согнутых ног к груди из положения упор сидя сзади (младшая группа);

подъем туловища из положения лежа на спине;

наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;

отбивание мяча удобной рукой;

прыжки через короткую скакалку (старший дошкольный возраст).

Структура НОД по физической культуре

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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

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

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

Содержание Программы реализуется в различных в различных видах деятельности.

При реализации данной Программы используются разные методы и приемы физического развития.

Методы и приемы физического развития

Таблица 2

Наглядный	Словесный	Практический
<ul style="list-style-type: none"> наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	<ul style="list-style-type: none"> объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция. 	<ul style="list-style-type: none"> выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Средства обучения

Таблица 3

Средства	Цель	Условия применения
<p>Физические упражнения. Гимнастика: основные движения (ходьба, бег, лазание, прыжки, равновесие, метание), общеразвивающие упражнения, построение и перестроение, танцевальные упражнения, подвижные игры, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами спорта (городки , настольный теннис хоккей), спортивные упражнения (катание на велосипеде, плавание, скольжение, ходьба на лыжах и др.) простейший туризм (пеший, лыжный). Основное специфическое средство физического воспитания.</p>	<p>1.Используется для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.</p>	<p>1.Обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.</p>
<p>Игогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиены одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки. Дополнительное средство физического воспитания.</p>	<p>2.Повышают эффективность воздействия физических упражнений.</p>	<p>2.Психофизиологический комфорт ребенка.</p>
<p>3.Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода.</p>	<p>3. Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность. Используются для закаливания организма.</p>	<p>3.Положительный эффект этого средства достигается только при экологической чистоте природы.</p>

Содержание образовательного процесса строится на единстве образовательной и воспитательной работы. Обучение обеспечивает: развивающее взаимодействие взрослого и ребенка; ненасильственное взаимодействие взрослых и детей, обуславливающее произвольность и свободу деятельности ребенка, что выражается в предоставлении ему возможности самостоятельного выбора содержания и способов осуществления деятельности, материала, партнера, индивидуального темпа и ритма работы.

Образовательная система ДООУ строится на основе лично-ориентированного отношения к ребенку, обеспечивает создание основного фундамента развития ребенка - формирование базовой культуры личности.

2.3. Учебный план рабочей Программы

Рабочая программа, предполагает проведение занятий по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, одно занятие на свежем воздухе. Исходя из календарного года (с 02 сентября текущего года по 29 мая) количество часов, отведенных на занятия по физической культуре, будет равняться 99 часам для каждой возрастной группы. Реализация задачи по физическому развитию проходит через основные формы непрерывной образовательной деятельности с учётом учебного плана. Учебный план представлен в таблице 4.

Таблица 4

Возраст детей	Группа д/с	Продолжительность НОД	Количество НОД в неделю			Количество НОД за учебный год
			в спортивном зале	на свежем воздухе	всего	
3-4 года	2-младшая	15 минут	2	1	3	99
4-5 лет	Средняя	20 минут	2	1	3	99
5-6 лет	Старшая	25 минут	2	1	3	99
6-8 лет	Подготовительная	30 минут	2	1	3	99

2.4. Календарный учебный план Программе

Таблица 5

Группы	1 блок	2 блок					
	Организованное обучение	Формы совместной деятельности педагогов и специалистов с детьми					
	Учебная нагрузка (виды и количество НОД в неделю)	Утренняя гимнастика	Игровая деятель- ность	Вечера развлечений	Праздники	Студии, сек- ции, кружки	Другие формы работы
Вторая младшая группа (3-4 года)	- НОД в зале 2 раза в неделю по 15 минут. - на прогулке 1 раз в неделю обучение спортивным играм и упражнениям (продолжительность не более 15 минут) ИТОГО: 3 НОД в неделю	Ежедневно 5- 6 мни	- сюжетно-ролевые; - строительные; - хороводные; - подвижные; - дидактические; - театрализованные	Физкультурные досуг 3 раза в год 20 минут	1 раз в год, длительностью 30 мин (День Здоровья – 07.04)		Закаливающие мероприя-тия.
Средняя группа (4-5 лет)	НОД в зале 2 раза в неделю по 20 минут; - на прогулке 1 раз в неделю обучение спортивным играм и упражнениям (продолжительность не более 20 мин.) ИТОГО: 3 НОД в неделю	Ежедневно 6 - 8 мни	- сюжетно-ролевые; - строительные; - хороводные; - подвижные; - дидактические; - театрализованные; - динамические; - спортивные	Физкультурные досуг 3 раза в год 20 - 25 минут	2 раза в год, длительностью 45 мин (зимний и летний)		Закаливающие мероприя-тия; - привитие навыков здорового образа жизни.
Старшая группа (5-6лет)	НОД в зале 2 раза в неделю не более 25 минут; - НОД на улице 1 раз в неделю с обучением спортивным играм и упражнениям по 25 минут. ИТОГО: 3 НОД в неделю	Ежедневно 8 - 10 мни	- сюжетно-ролевые; - строительные; - хороводные; - подвижные; - дидактические; - театрализованные; - динамические, - спортивные	Физкультурные досуг 1 раз в ме-сяц 25 - 30 минут	2 раза в год, длительностью до 60 мин	Дополни-тельная обра-зовательно программа «Фитнес для малышей» (25 мин.)	Закаливающие мероприя-тия;. - обучение приемам самомассажа и то-чечного массажа; - привитие навыков здорового образа жизни.
Подгото-вительная у школе группа (6-7 лет)	НОД в зале 2 раза в неделю не более 30 минут; - НОД на улице 1 раз в неделю по 30 минут. ИТОГО: 3 НОД в неделю	Ежедневно 10 - 12 мни	- сюжетно-ролевые; - строительные; - хороводные; - подвижные; - дидактические; - театрализованные; - динамические, - спортивные	Физкультурные досуг 1 раз в ме-сяц 40 минут	2 раза в год, длительностью 60 - 90 мин	Дополни-тельная обра-зовательно программа «Фитнес для малышей» (30 мин.)	-Закаливающие мероприя-тия; - обучение приемам самомассажа и то-чечного массажа; - привитие навыков здорового образа жизни.

2.5. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре во второй младшей группе
СЕНТЯБРЬ

Таблица 6

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.					<p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p>СКР: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p>помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p>ПР: формировать навык ориентировки в пространстве</p>
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«Поймай комара»	«Найди свой домик»	
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты : умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.					<p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p>ЗОЖ: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей</p> <p>СКР: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота	
Подвижные игры	«Поезд»,	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладони»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. ЗОЖ: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. СКР: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.					<p>Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, мяча, в подлезании под препятствие.</p> <p>ЗОЖ: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p>СКР: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.</p> <p>продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p>РР: развивать диалогическую форму речи</p>
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,	
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p>					<p>Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в ползании под препятствие. ЗОЖ: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. СКР: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. РР: развивать диалогическую форму речи.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	
Подвиж. игры	«Кролики»	«Трамвай»,	«Птички и птенчики»	«Мыши в кладовой»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет заботиться о себе игрой					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>ЗОЖ: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>СКР: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>РР: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
Подвижные игры	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнездышках»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Задует свечи»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p>					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>ЗОЖ: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>СКР: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>РР: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С обручем	С флажками	
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Лохматый пес»	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p>					<p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>ЗОЖ: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>СКР: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>РР: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p>
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу	1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Поймай комара»	«Светофор и автомобили»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					<p>Физическая культура: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх - активность.</p> <p>ЗОЖ: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>СКР: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> <p>не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомых человека</p> <p>РР: развивать диалогическую форму речи.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	На больших мячах	С мячами	С палками	С малым мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль	
Подвижные игры	«Светофор и автомобили»	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Релаксация «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

2.5.1. Планирование НОД по физической культуре на улице (вторая младшая группа)

СЕНТЯБРЬ

Таблица 15

Комплекс №1(1-2 неделя).	Комплекс №2 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
<p>Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем. Формировать умение действовать по сигналу. Учить ходить между двумя линиями (ограниченной площади), сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на месте на двух ногах.</p>	<p>Учить детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям за воспитателем, закреплять умение прыгать на месте на двух ногах. Учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях.</p>
<p>1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдём в гости» - дети идут, «дождик пошёл!» бегут к своим домикам (2 раза).</p> <p>2. -Ходьба между двумя линиями в колонне (нарисованы на асфальте) -П/и «Бегите ко мне» (воспитатель стоит на противоположной стороне от детей и произносит слова «бегите все ко мне») повторяется 3-4 раза. -упражнение «Зайчик». 10-15 подпрыгиваний с чередованием ходьбы на месте (3-4 раза)</p> <p>3. Ходьба стайкой за воспитателем в обход д/с , в руках у воспитателя может быть сюжетный персонаж.</p>	<p>1. Ходьба и бег всей группой за воспитателем по дорожке.</p> <p>2. Игровые упражнения. - «Покажи ладошки». И.п. стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и.п.(5р) - «Покажи колени». И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и.п.(5р) - Прыжки на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2р) П/и «Догони мяч». Воспитатель катит мяч в одну сторону, дети его догоняют, потом в другую сторону.(2р)</p> <p>3. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него может быть мяч.</p>

ОКТАБРЬ

Комплекс №3(1-2 неделя).	Комплекс №4 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
<p>Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом: присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение реагировать на сигнал, бегать врассыпную.</p>	<p>Учить детей ходить и бегать по кругу за педагогом. Учить сохранять устойчивое равновесие во время выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, реагировать на сигнал.</p>
<p>1. Ходьба и бег в колонне.</p> <p>2. Упражнения: -«Хлопни» И.п. стоя, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в и.п.(5р) -«Приседания» И.п. тоже, руки на поясе. Присесть, коснуться ладонями коленей, встать, вернуться в и.п.(6 раз). -« Прыжки» на 2х ногах на месте в чередовании с ходьбой (2р) П/и « Воробышки и кот» (Дети стоят в кружках, кот-ребенок сидит на корточках в сторонке, на слова «воробышки полетели» дети расправляют руки в стороны «машут крыльями» и бегают врассыпную, кошка просыпается, кричит «мяу», бежит за детьми, а дети убегают в домики) (2р)</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Упражнения: -« Птички». И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной, 1-руки в стороны, помахать ими: «чик-чирик», 2- вернуться в и.п.(5р) -«Часы бьют». И.п. ноги врозь, руки на поясе.1-наклон вправо - влево, сказать «бум», 2- и.п. (6 р) -П/и «Найди свой домик». Дети стоят за чертой, на слова «пойдём гулять» дети разбегаются в разные стороны, по сигналу «домой» дети бегут в «домик» (2р) -П/и «Мой весёлый звонкий мяч» (2р)</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному, в руках воспитателя может быть флажок.</p>

3. Ходьба колонной за воспитателем по одному.	
---	--

НОЯБРЬ

Комплекс №5(1-2 неделя).	Комплекс №6 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Развивать координацию движений. Учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в п/и.	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Развивать равновесие и координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал.
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя.</p> <p>2. Упражнения: -«Мельница»И.п. ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад, вернуться в и.п.(5–6 р) -«Колобок» И.п. то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, встать, и.п.(5-6р) -П/и «Поезд» (дети строятся в колонну по одному, первый в колонне- паровоз, остальные-вагоны, при медленном движении произносят «чу-чу-чу», «поезд подъезжает к станции», дети останавливаются) (2р). -П/и «Наседка и цыплята» (2р) 3. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит?» (воспитатель изображает голосом звук животного, а дети угадывают и изображают повадки этого животного).</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Упражнения: -«Невалюшка». И.п. стоя, руки на поясе, покачиваться вперёд-назад, после 4х покачиваний отдых.(5р) -« Прыжки» на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте.(5р) -П/и «Бегите к флажку»(воспитатель держит в руках флажок, по сигналу «Бегите к флажку» дети бегут к воспитателю.) (2-3р) -П/и «Мишка»(ребенок-мишка, дети подходят к нему и говорят слова «Мишка, мишка, что ты долго спишь? Мишка, мишка, что ты так храпишь? Мишка, мишка, мишенька вставай, мишка, мишка с нами поиграй!». Мишка просыпается и говорит « Вы зачем мне песни пели, вы зачем меня будили?». Дети убегают, мишка догоняет) (2-3р). 3. Ходьба в колонне за воспитателем.</p>

ДЕКАБРЬ

Комплекс №7(1-2 неделя).	Комплекс №8 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. -Ходьба и бег между двумя линиями (поточно, по одной дорожке дети идут, по другой бегут) (2р). -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. -П/и «Мышки в кладовой» (дети-мышки спят в норках, кошка – воспитатель засыпает, мышки бегут в кладовую, «грызут сухари», выходя гулять, кошка просыпается, кричит « мяу», мышки убегают в кладовую.) (2-3р) 3. Малоподвижная игра « Пузырь». Медленная ходьба вокруг детского сада.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания воспитателя, бег врассыпную. (Дети идут в колонне друг за другом, выполняют задания - идём как «бабочки», «зайчики», затем бег врассыпную) 2 раза.</p> <p>2. -Ходьба по извилистой дорожке друг за другом (3р). -Прыжки по ровненькой дорожке. -П/и «Трамвай» (у воспитателя в руках флажки двух цветов, дети стоят друг за другом изображая трамвай, на «зеленый флажок» - бегут , на «красный»- стоят) (3р). 3. Малоподвижная игра «Ровным кругом».</p>

ЯНВАРЬ

Комплекс №9(1-2 неделя).	Комплекс №10 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Учить быстрой смене движений.	Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках. Развивать координацию движений во время приседаний, четкую смену движений (подскоки – ходьба). Продолжать учить реагировать на сигнал. Развивать воображение.
1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Упражнения: -«Птички» И. п. ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п.(6р). -«Приседания» И. п. тоже, руки на поясе. Присесть, вернуться в и.п.(4р) -П/и «По ровненькой дорожке» («По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке шагают наши ножки: Раз, два, раз, два. По камешкам, по камешкам... В яму- бух!»... дети идут, на слова «по камешкам» - прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, на слова «в яму» - присаживаются на корточки, «вылезли из ямы» - дети поднимаются.) (2р) -П/и «Лохматый пёс» (2р). 3. Ходьба в колонне по одному за воспитателем.	1. Ходьба парами, бег врассыпную. 2. Упражнения: -«Качели» И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед - назад, слегка пружиня ногами. При взмахе говорим «ух» (6р) -«Мячик» Прыжки на месте, чередуя с ходьбой (5прыжков по3р). -П/и «У медведя во бору» (2-3р). -П/и « Воробышки и кот» (Воробышки-дети, кот – водящий, на слова «воробышки летают» дети бегают, машут крыльями, кот просыпается «мяу», дети убегают в домик к воспитателю) (2-3р) 3. Малоподвижная игра «Найди игрушку» (воспитатель заранее прячет игрушку, дети ходят по площадке и ее ищут).

ФЕВРАЛЬ

Комплекс №11(1-2 неделя).	Комплекс №12 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества.	Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.
1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Упражнения: -«Заведи моторчик» И.п. ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой. (5р) -«Ежик» И.п. ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, встать, руки убрать за спину, вернуться в и.п. (5р) - Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (5 прыжков по 3р) -П/и «Лохматый пёс» (2р) 3. Ходьба в колонне по одному вокруг детского сада.	1. «Веселые воробушки и лошадки». Ходьба в колонне, по сигналу «воробушки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-«лошадки»- дети скачут прямым галопом. 2. Игра «Прокати и сбей» Дети стоят в шеренге, у них мячи, нужно сбить кегли мячами (2 раза). Игра «Найди свой цвет». Дети бегают врассыпную по площадке, по сигналу педагога, они подбегают к своему цвету флажка (обруча) (2-3 раза). 3. Игра «Самолеты». Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

МАРТ

Комплекс №13 (1-2 неделя).	Комплекс №14 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограни-	Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить

ченной поверхности.	прыгать детей на 2х ногах, продвигаясь вперед; прокатывать мяч между предметами.
<p>1. Игра «Мы топаем ногами». Дети делают движения вместе со словами. Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой. Мы руки поднимаем. Мы руки опускаем, мы руки подаем. И бегаем кругом, и бегаем кругом.</p> <p>2. Упражнение «Мы ловкие ребята». Ходьба по доске, ограниченной поверхности, руки в стороны. «С кочки на кочку». Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах.</p> <p>3. Малоподвижная игра «Пузырь» (2 раза). Ходьба в медленном темпе за педагогом.</p>	<p>1. «Пробеги-не задень». Ходьба и бег между предметами.</p> <p>2. Игра «Прокати мяч между предметов». Прокатить мяч между кубиками, предметами.</p> <p>Игра «Зайки-прыгуны». Дети прыгают с одной стороны площадки на другую на 2х ногах. Чередовать с ходьбой (2-4 раза).</p> <p>3. Игра «Карусель» (выполняется в медленном темпе 2-3 раза).</p>

АПРЕЛЬ

Комплекс №15(1-2 неделя).	Комплекс №16 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Продолжать учить детей ходить, перешагивая кубики, держа равновесие; перепрыгивать через веревку на 2х ногах. Учить отбивать мяч 2мя руками.	Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции.
<p>1. Игра «Ровный шаг». Ходьба в колонне по-одному, прешагивая через кубики. Бег друг за другом.</p> <p>2. «Брось мяч о землю и поймай». Отбивание мяча о землю 2мя руками (10 раз). «Через ручеек». Прыжки на 2х ногах через веревку. (5-6 раз).</p> <p>3. Малоподвижная игра «Передай мяч». Передача мяча из рук в руки в кругу (стараться, чтобы мяч не падал из рук).</p>	<p>1. Игра «Скворцы». Дети «скворцы», бегают по площадке. По сигналу-дети бегут в скворечники «обручи» (к кубикам).</p> <p>2. Игра «Огуречик, огуречик» (дети идут к «мышке» и говорят слова: огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик, там «мышка» живет, тебе хвостик отгрызет). «Мышка» догоняет детей.</p> <p>Игра «Смелые мышки». Подлезание под шнур, руки на коленках (высота 40 см).</p> <p>3. Малоподвижная игра «По ровненькой дорожке». Ходьба за педагогом по ограниченной поверхности или вдоль шнура.</p>

МАЙ

Комплекс №17(1-2 неделя).	Комплекс №18 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег враспынную. Развивать у детей координацию.	Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений.
<p>1. Игра «Через болото». Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между предметами.</p> <p>2. Игра с мячами: -подбрасывание вверх 2мя руками; -отбивание мяча о землю 2мя руками; -бросание мяча через веревку (предметы) из-за головы 2мя руками.</p>	<p>1. Игра «Найди себе пару». Дети ходят по площадке, на сигнал педагога дети быстро ищут себе пару (можно использовать флажки разных цветов).</p> <p>2. Игра «Прокати обруч». Дети стоят в шеренге, обруч стоит на ребре, дети должны прокатить обруч как можно дальше.</p> <p>Игра «У медведя во бору» (2-3 раза).</p> <p>3. Игра «Выполни задание». Дети выполняют задание по команде педагога.</p>

<p>3. Малоподвижная игра «Автомобили». Имитировать движения езды на автомобиле враспынную по площадке, не задевая друг друга.</p>	
---	--

2.6. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре в средней группе СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Таблица 16

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице</p>					<p>ЗОЖ: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p>СКР: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p>ПР: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, точно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах 	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	
Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	<p>РР: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p>ПР: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>ХЭР: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p>
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	
Малоподвижные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	<p>СКР: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p>

НОЯБРЬ (средняя группа)

Таблица 18

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к obtиранию прохладной водой.</p> <p>РР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>СКР: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>ПР: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными водну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>	
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрой к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>РР: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>СКР: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p>
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом) 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мышцы...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				<p>СКР: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p>
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.
Основные виды движений	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</p>	<p>1. Подлезание под шнур бокком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p>	<p>формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p>
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	ПР: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	ХЭР: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p>					<p>ЗОЖ: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	<p>СКР: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p>ПР: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу</p>
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвижные игры	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					<p>ЗОЖ: формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p>СКР: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p>РР: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p>ПР: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики 	
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвижные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их				<p>СКР: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.</p>
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками 	<p>ХЭР: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	<p>ВХЛ: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p>

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p>					<p>ЗОЖ: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p>СКР: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами. Формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p>РР: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p>
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	

2.6.1. Планирование НОД по физической культуре на улице (средняя группа)

СЕНТЯБРЬ

Таблица 25

Комплекс №1(1-2 неделя).	Комплекс №2 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Учить детей медленному бегу; упражнять в прыжках на 2 ногах по площадке; развивать ориентировку в пространстве. Учить детей дышать через нос на улице.	Закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Продолжать учить прыгать на месте на 2 х ногах, приземляясь мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви.
1ч. (3 мин). Ходьба с выполнением движений рук (вверх, в сторону, к плечам). Медленный бег. Ходьба. 2ч. (14 мин). Игра «Найди свое место» (с обручами, кубиками). <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед от края площадки до середины. • Ходьба. • Подвижная игра «Быстро в домик». 3ч. (3 мин). Медленная ходьба. Дыхательные упражнения.	1ч. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. Ходьба. 2ч. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч». <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Птицы в гнездах», «Наседка и цыплята». 3ч. Непродолжительный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.

ОКТАБРЬ

Комплекс №3 (1-2 неделя).	Комплекс №4 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Учить детей во время бега держать спину и голову прямо; Упражнять в лазании по лестнице вверх и вниз. Развивать у детей выносливость при беге. Учить детей дышать через нос на улице.	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке. Учить перебрасывать мяч от груди 2мя руками через шнур (другие предметы).
1ч. Ходьба обычная, с подниманием рук вверх. Бег обычный, врассыпную по сигналу. 2ч. Игра «Добеги до предмета» (бег в быстром темпе). <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по лестнице приставным шагом вверх и вниз. • Подвижная игра «Самолеты». 3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.	1ч. Ходьба обычная. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. Бег врассыпную, по сигналу-в колонну. 2ч. Ходьба и бег по начертанной дорожке (ширина 15 см). <ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение «Перебрось мяч через шнур». Перебрасывание мяча от груди 2мя руками через шнур по сигналу. • Подвижная игра «Зайцы и волк». 3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.

НОЯБРЬ

Комплекс №5 (1-2 неделя).	Комплекс №6 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Закреплять ходьбу и бег врассыпную по сигналу. Упражнять в умении прокатывать мяч между предметами. Учить дышать через нос.	Закреплять прыжки с продвижением вперед, подбрасывать мяч перед собой и ловить его 2мя руками. В игре закреплять умение бегать с ускорением и замедлением темпа.

<p>1ч. Игра «Трамвай». Ходьба и бег в колонне, врассыпную.</p> <p>2ч. Прокатывание мяча 2мя руками от себя между предметами (кубиками) или под дугами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Куры в огороде» («куры» подлезают под веревкой в группировке в «огород», «сторож» - ребенок догоняет). • Игра «Кто добежит быстрее» (бег на скорость до ориентира) <p>3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.</p>	<p>1ч. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, врассыпную с выполнением заданий (поднять руки вверх, наклонится вниз). Бег обычный.</p> <p>2ч. Игровое упражнение «Играй, играй, мяч не теряй» (подбрасывание мяча вверх).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение «Из кружка в кружок» (прыжки на 2х ногах). • Эстафета «Собери овощи» (2 колонны, кубики или другие предметы). <p>3ч. Ходьба в медленном темпе. Дыхательные упражнения.</p>
---	--

ДЕКАБРЬ

Комплекс №7 (1-2 неделя).	Комплекс №8 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
<p>Продолжать учить ходить и бегать «змейкой», точно выполнять повороты вокруг предметов. Закреплять в подвижных играх прямой галоп, бег с увертыванием, прыжки на 2х ногах. Учить дышать через нос.</p>	<p>Учить детей ходить семенящим и широким шагом; бегать наперегонки, соблюдая правила безопасности. Развивать у детей равновесие.</p>
<p>1ч. Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой» вокруг предметов.</p> <p>2ч. Подвижные игры: «Лошадки» (прямой галоп),</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ловишка» (бег с увертыванием), • «Прыгает-не прыгает» (дети прыгают на 2х ногах, если это животное умеет прыгать, если нет-маршируют на месте). <p>3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.</p>	<p>1ч. Ходьба обычная, семенящими шагами и широким шагом. Бег обычный.</p> <p>2ч. Игровое упражнение «Кто первым добежит до елочки?»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Елочка и лесник» (елочки кружатся на месте, бегают-по сигналу «лесник!» - дети замирают). • Игровое упражнение «Пройди по следам» (ходьба «след в след» по узкой тропинке). <p>3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.</p>

ЯНВАРЬ

Комплекс №9 (1-2 неделя).	Комплекс №10 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
<p>Закреплять разные виды ходьбы и бега. Развивать у детей меткость, глазомер, координацию при метании. Учить дышать через нос.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и бегу по снегу, огибая препятствия; Развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков (предметов) из-за головы вдаль.</p>
<p>1ч. Ходьба обычная. По сигналу изобразить: самолет, лошадку, медведя, зайца. Бег обычный.</p> <p>2ч. Скольжение по ледяным дорожкам.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Лошадки» (дети передвигаются разными способами: галопом вперед, высоко поднимая колени, бегом. По сигналу «конюх» догоняет «лошадок»). • Игровое упражнение «Кто собьет кубик?» (метание снежков, мешочков или других предметов по кубикам из-за головы). <p>3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.</p>	<p>1ч. Ходьба обычна, огибая предметы на участке. Ходьба и бег «след в след».</p> <p>2ч. Подвижная игра «Кто быстрее принесет льдинку?» (по типу «Кто быстрее прибежит к флажку?»).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание снежков (предметов, мешочков) из-за головы вдаль. • Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног, дистанция не менее 1 метра). <p>3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.</p>

ФЕВРАЛЬ

Комплекс №11 (1-2 неделя).	Комплекс №12 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Закреплять с детьми разные виды ходьбы. Закреплять метание в цель из исходного положения. Продолжать учить лазать по лестнице чередующим шагом.	Закреплять прыжки на 2х ногах, приземляясь на переднюю часть стопы, в обычной обуви. Развивать выносливость в подвижных играх.
1ч. Ходьба обычная. Ходьба «след в след», махи руками «бушует ветер», по сигналу - присесть, сгруппироваться. Бег обычный. 2ч. Игровое упражнение «Кто добросит до флажка?» Метание мешочков (других предметов) из-за головы до флажка. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по лестнице вверх и вниз чередующим шагом. • Подвижная игра «Перелет птиц» (дети делятся на 2-3 группы в зависимости от наличия пособий. По сигналу каждая стая летит к своему пособию: лестница, песочница, скамейка). 3ч. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.	1ч. Ходьба обычная, по сигналу «лошадки» - ходьба высоко поднимая колени. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, по сигналу – поворот, бег в противоположную сторону. 2ч. Игровое упражнение «Перепрыгни – не задень» (прыжки на 2х ногах между предметами). <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Быстро из круга» (дети, взявшись за руки идут или медленно бегут, несколько детей в кругу хлопают в такт. По сигналу педагога «Стой!» - дети останавливаются, поднимают руки, дети, стоящие в кругу должны выбежать из него на 3 счета. Кто не успел, считается проигравшим). • Подвижная игра «Мы веселые ребята». 3. Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

МАРТ

Комплекс №13 (1-2 неделя).	Комплекс №14 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Продолжать учить детей перебрасывать мяч 2мя руками от груди. Развивать координацию и глазомер, выносливость. Учить дышать через нос.	Закреплять с детьми метание предметов в цель. Развивать у детей скоростной бег, выносливость.
1ч. Ходьба обычная. Бег враспынную «грачи прилетели». Бег с остановкой на сигнал. Ходьба. 2ч. Игровое упражнение «Перебрось мяч» (перебрасывание мячей в парах от груди 2мя руками). <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Салки». • Подвижная игра «Море волнуется». 3ч. Непродолжительный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.	1ч. Ходьба обычная, «великаны» и «карлики». Прыжки на 2х ногах. Бег обычный. 2ч. Игровое упражнение «Кто собьет кубики?» (метание мяча, мешочка из-за головы правой и левой рукой из основной стойки). <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Совушка». • Игровое упражнение «Бегуны» (бег на скорость, дистанция 10 метров от старта). 3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

АПРЕЛЬ

Комплекс №15 (1-2 неделя).	Комплекс №16 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Развивать физические качества у детей в эстафетах. Учить при беге дышать через нос.	Учить детей прыгать на 2х ногах на скакалке; отбивать мяч о стену 2мя руками. Развивать выносливость при беге.
1ч. Ходьба обычная, широкими шагами «через лужи», прыжки на 2х ногах. Бег обычный, подскоками. 2ч. Эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> • Передай мяч над головой в колонне. • Чья команда быстрее обежит предметы «змейкой». • «Кенгуру» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног). • «Машинки» (бег в обруче) • «Паровоз» (бег, с «прицеплением» других детей из команды) • «Чья команда быстрее построится». 3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.	1ч. Ходьба обычная, с хлопками над головой. Подскоки. Бег в медленном и быстром темпе. 2ч. Прыжки на скакалке, на 2х ногах (по показу ребенка или педагога). <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча о стену (павильона) 2мя руками от груди. • Малоподвижная игра «Стой» (дети в круге, один подбрасывает мяч и называет имя ребенка, тот должен успеть поймать мяч, остальные разбегаются, водящий поймав мяч кидает по ногам в любого ребенка, осаленный ребенок становится водящим). 3ч. Бег в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения.

МАЙ

Комплекс №17 (1-2 неделя).	Комплекс №18 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Продолжать учить детей действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.	Закреплять с детьми метание предметов в цель, прыжки на 2х ногах. Развивать физические качества. Учить дышать через нос.
1ч. Ходьба обычная, между предметами. Прыжки на 2х ногах. Бег обычный, «змейкой». 2ч. «Школа мяча» <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча о землю 1ой рукой. • Подбрасывание и ловля мяча 2мя руками. • Отбивание мяча о стену 2мя руками. 3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения.	1ч. Ходьба обычная, перестроение в пары. Прыжки, подскоки. Бег в парах. 2ч. Метание мяча (мешочка) в цель из-за головы из основной стойки. <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Бездомный заяц» (дети «зайцы» в начерченных кружках, охотник догоняет, «заяц» забегает в любой кружок, предыдущий «заяц» становится «бездомным» и охотник его догоняет). • Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» (прыжки на 2х ногах через линию). 3ч. Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.

2.7. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре в старшей группе
СЕНТЯБРЬ (старшая группа)

Таблица 26

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку					<p>ЗОЖ: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>СКР: побуждать детей к самооценке и оценке действий. формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>РР: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p>СКР: убирать сп. инвентарь при проведении физ.упр</p> <p>ПР: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предмет. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладнях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
Подвижные игры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>ЗОЖ: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух).</p> <p>СКР: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p> <p>РР: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания</p> <p>СКР:: учить следить за чистотой спортивного инвентаря</p> <p>ПР: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.</p> <p>ХЭР:: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, переда-ча друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	
Малоподвижные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм.гимн.и п/и.</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. СКР: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр ПР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. СКР: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. ПР: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) СКР: Следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	
Основные виды движений	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч</p> <p>4. Бег по наклонной доске</p>	<p>1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до...»</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе</p> <p>3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами</p> <p>4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат.</p> <p>3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя</p> <p>4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом</p>	
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>СКР: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>РР: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>СКР: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием ног назад. Дыхательные упражнения				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнаст. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнаст. стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке различными способами (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнаст. скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)	
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>РР: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>СКР: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>ПР: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>ХЭР: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.				
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4.Метание в цель	1.Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4.Пролезание в обруч правым и левым боком	
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. СКР: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр ПР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. СКР: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. ПР: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз СКР: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластику до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, пере-шагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голые, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»	«Стоп»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>СКР: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>РР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>СКР: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>ПР: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>СКР: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола (расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание попластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьему 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. СКР: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) РР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. СКР: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. РР: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку 	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. СКР: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) РР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. СКР: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. ПР: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз СКР: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

2.7.1. Планирование НОД по физической культуре на улице (старшая и подготовительная группы)

СЕНТЯБРЬ

Таблица 35

Комплекс №1(1-2 неделя)	Комплекс №2 (3-4 неделя)
Программные задачи:	
Закреплять с детьми бег врассыпную. В играх и эстафетах развивать у детей выносливость, ловкость, быстроту, равновесие. Продолжать учить подбрасывать, перебрасывать мяч несколько раз подряд разными способами.	Закреплять разные виды ходьбы и бега. В играх и эстафетах развивать ловкость, быстроту, выносливость. Учить детей бегать в медленном темпе, дышать через нос.
<p>1ч. Ходьба и бег обычный. Бег врассыпную по сигналу.</p> <p>2ч. 1. Игра «Не сбей кеглю». Дети стоят в 2 колоннах, напротив кеглей. По команде-дети оббегают друг за другом кегли «змейкой», стараясь не сбить их. Выигрывает колонна, которая сбита меньше всего кеглей.</p> <p>2. Игровое упр-е «Напергонки». Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. По сигналу первые бегут на перегонки и т.д.</p> <p>3. Упражнение «Подбрасывание мяча». Подбрасывание мяча и ловля его 2мя руками.</p> <p>4. Ходьба по узкой дорожке, держа равновесие.</p> <p>5. Эстафета «Передай мяч». Передавать мяч в колонне от первого до последнего игрока.</p> <p>6. Передача мяча между ног от первого до последнего игрока в колонне.</p> <p>7. <u>Подготовительная группа.</u> Игра «Перебрось мяч». Перебрасывание мяча в парах разными способами.</p> <p>3ч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.</p>	<p>1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени. Ходьба широким шагом.</p> <p>2ч. Эстафеты.</p> <p>1. «Перенеси кеглю». Дети стоят в 2 колоннах. По команде 1 бегут, берут кеглю, возвращаются и отдают следующему. 2-бегут и ставят кеглю на место и т.д.</p> <p>2. «Чья команда быстрее построится». По команде разбегаются, по сигналу-строятся.</p> <p>3. «По местам». По сигналу - «на прогулку» дети выполняют любые движения, по сигналу «по местам» - строятся в колонну, круг.</p> <p>4. «Запятнай последнего». Дети делятся на 2 колонны. Первый игрок каждой команды пытается запятнать последнего игрока.</p> <p>5. П/И «Хитрая лиса». 6. П/И «Мышеловка».</p> <p>6. <u>Подготовительная группа</u> П/И «Мы веселые ребята» (с усложнением).</p> <p>3ч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.</p>

ОКТАБРЬ

Комплекс №3(1-2 неделя)	Комплекс №4 (3-4 неделя)
Программные задачи:	
Учить детей ловить, бросать, перебрасывать мяч 2мя руками разными способами. В подвижных играх закреплять бег с увертыванием. При оздоровительном беге вокруг д/с учить детей дышать носом.	Закреплять разные виды ходьбы и бега. В подвижных играх и игровых упражнениях закреплять двигательные умения и навыки детей.
<p>1ч. Ходьба обычная. Медленный бег, по сигналу - кругом. (3-4 раза).</p> <p>2ч. 1. Баскетбол. Их стойки баскетболиста бросать мяч в кольцо.</p> <p>2. Перебрасывание мяча в парах друг другу с расстояния 2м.в</p> <p>3. Бросание мяча о стену от груди 2мя руками и ловить.</p>	<p>1ч. Ходьба обычная, перестроение парами. Бег в медленном темпе парами.</p> <p>2ч. 1. Бег в медленном темпе с преодолением препятствий. Ходьба.</p> <p>2. Игра «Попади в обруч». Метание мешочков в обруч разными способами.</p>

<p>4. Спорт игра «Дотронься до мяча». Дети в парах перебрасывают мяч, третий - бегают между ними и старается дотронуться до мяча рукой. Если ему это удастся, то он занимает место, бросившегося мяч.</p> <p>5. П/И «Ловишка парами». Дети бегают враспынную, пара водящих сцепленная руками догоняет убегающих.</p> <p>6. П/И «Караси и щука». Дети - «караси», бегают по площадке, «щука» - пятнает.</p> <p>7. <u>Подготовительная группа</u>. П/И «Ловишка с обручем».</p> <p>Зч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба в медленном темпе.</p>	<p>ми.</p> <p>3. Игра «Гимнасты». Глубокие приседания с мешочком на голове. Держать спину прямо.</p> <p>4. П/И «Ловишка с мячом». По сигналу дети разбегаются, «ловишка» бросает мяч в ребенка по ногам, в кого попадет – тот становится «ловишкой».</p> <p>5. П/И «Ловишка с приседанием». «Ловишка» пятнает только тех детей которые бегают, а которые присели, находятся в «домике».</p> <p>6. Ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом вправо и влево.</p> <p>7. <u>Подготовительная группа</u>. Лазание разными способами по спортивному комплексу на площадке.</p> <p>Зч. Медленный бег. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>
--	--

НОЯБРЬ

Комплекс №5(1-2 неделя)	Комплекс №6 (3-4 неделя)
Программные задачи:	
<p>Закреплять разные виды Х и Б. Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице чередующим шагом. Развивать у детей быстрый бег с увертыванием.</p>	<p>Учить детей метать предметы в цель. Учить детей вести мяч палкой короткими шагами. Закреплять бег с преодолением препятствий.</p>
<p>1ч. Ходьба с выполнением движений рук: вверх, в стороны, круговые движения. Медленный бег.</p> <p>2ч. 1. Лазание по гимнастической лестнице чередующим шагом.</p> <p>2. П/И «Догони свою пару». По сигналу один ребенок догоняет другого, затем меняются.</p> <p>3. Упражнение «Наперегонки парами». Дети парами бегут на другую сторону площадки.</p> <p>4. Упражнение «Кто сделает меньше всего шагов». Ходьба большими шагами с одной стороны площадки на другую.</p> <p>5. П/И «Волк во рву». По середине площадки «ров» из скакалок. С одной стороны «зайцы», с другой - «поле». «Волк во рву» ловит детей, когда те перепрыгивают и бегут на поле.</p> <p>6. Игровое упр-е «Стой-беги». По сигналу-дети бегут, по сигналу останавливаются. Выигрывает ребенок, добежавший первым.</p> <p>7. <u>Подготовительная группа</u>. П/И «Ловишка с обручем».</p> <p>Зч. Медленный бег 3 минуты. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>1ч. Ходьба обычная, приставным шагом вправо и влево. Бег в среднем, медленном темпе.</p> <p>2ч. 1. Упр-е «Быстрые и меткие». Метание предметов в цель.</p> <p>2. Вести мяч палкой, как клюшкой.</p> <p>3. Лазание по лестнице чередующим шагом .</p> <p>4. Бег в среднем темпе, с преодолением различных препятствий.</p> <p>5. П/И «Стая». Дети - «стая птиц», впереди-«вожак». Они бегают по площадке. По сигналу каждая птица ищет себе укрытие (куст, дерево, бортик песочницы и т.д.).</p> <p>6. П/И «Два мороза»</p> <p>7 <u>Подготовительная группа</u>. П/И «Охотники и звери».</p> <p>Зч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.</p>

ДЕКАБРЬ

Комплекс №7(1-2 неделя)	Комплекс №8 (3-4 неделя)
Программные задачи:	

Развивать у детей глазомер, выносливость. Развивать ловкость, быстроту, выносливость в подвижных играх. Закреплять «правильное» И. П. при метании.	Закреплять метание предметов в цель и вдаль из И. П. Учить детей бегать в медленном темпе, дыша носом.
1ч. Ходьба обычная, по команде - поворот кругом. Бег обычный, прыжки на правой и левой ноге. 2ч. 1. Вести шайбу с клюшкой (палку с мячом) с одной стороны площадки на другую. 2. Игра «Снайперы». Метание предметов в цель (расстояние 2,5 м). 3. Игра «Будь внимателен». По команде дети бегут до ориентира, каждый из разных И. П. (стоя боком по направлению движений, спиной, присев на корточки). 4. П/И «Ловишка с обручем». 5. П/И «Хвостики». 6. <u>Подготовительная группа</u> . П/И «Собачка» (с мячом). 3ч. Медленный бег. Ходьба.	1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, высоко поднимая колени, прыжки с ноги на ногу. 2. Игровое упр-е «Попрыгунчики». Прыжки на одной ноге из обруча в обруч, энергично помогая взмахами рук. 3. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Метание предметов вдаль и в цель с расстояния 3-4 м. 4. Игра «Стой-беги» (комплекс №5). 5. П/И «День и ночь». 6. П/И «Море волнуется». 7. <u>Подготовительная группа</u> . П/И «Вышибало». 3ч. Медленный бег 3 минуты вокруг детского сада (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения.

ЯНВАРЬ

Комплекс №9(1-2 неделя).	Комплекс №10 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Учить детей в играх использовать разные виды прыжков, способы метания, передачи мяча. Развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту движений. Развивать мышцы рук и ног при висе на лестнице.	В подвижных играх развивать ловкость, быстроту движений, выносливость. Продолжать учить детей дышать через нос при беге зимой.
1ч. Ходьба обычная, широкими шагами. Бег обычный. 2ч. 1. Игра «Догони свою пару». (Комплекс №5). 2. П/И «Кто сделает меньше прыжков». Дети на линии старта. По сигналу-прыжки (на 2 ногах, на 1 ноге, на правой и левой), стараясь достичь финиша за меньшее число прыжков. 3. Игра «Мяч по кругу». Быстро передавать мяч по кругу. У кого упадет, тот выходит из игры. 4. Игра «Хоккей». Гимнастические палки-клюшки, ворота-2 стула (расстояние 3 метра), шайба-мяч. Цель - забросить мяч в ворота. 5. «Снежный тир». Дети снежками (предметами) сбивают кубики, кегли и т.д. 6. П/И «Собачка». Дети в кругу, водящий в середине - «собачка». Дети перекидывают мяч друг другу, «собачка» пытается его перехватить. 7. <u>Подготовительная группа</u> . Вис на гимнастической лестнице, подъем ног до «уголка». 3ч. Оздоровительный бег вокруг д/с в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения.	1ч. Ходьба, высоко поднимая колени, на счет 3-хлопок над головой. Бег обычный в среднем темпе. 2ч. 1. П/И «Ловишка парами». Дети разбегаются, «ловишки» парами, не разъединяя рук, ловят убегающих. 2. П/И «Вышибало». Водящий бегает по площадке, стараясь попасть снежком в играющих. Запятнанные дети, становятся вышибалами. 3. П/И «Мышеловка». 4. П/И «Мы веселые ребята». 5. П/И «Успей занять место». Дети в кругу рассчитываются по порядку номеров. Водящий-в центре, называет 2 любых номера и эти дети должны быстро поменяться местами. Задача водящего - занять любое место. 6. П/И «Змейка». Дети встают в колонну, руки на плечах впереди стоящего. Задача-идти «змейкой» не расцепив рук. 7. <u>Подготовительная группа</u> . Бросание снежков (мячей) в баскетбольную корзину. 3ч. Ходьба вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс №11(1-2 неделя).	Комплекс №12 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Закреплять у детей навык метания разными способами. Развивать у детей ловкость, координацию движений, выносливость.	Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей. Развивать физические качества: быстроту движений, ловкость, выносливость, прыгучесть.
<p>1ч. Ходьба, с хлопками перед собой. Бег обычный, подскоками.</p> <p>2ч. 1. Лазание по лестнице чередующим шагом.</p> <p>2. Игра «Сбей кеглю». Ключками или палками дети сбивают предметы шайбами или мячами.</p> <p>3. Игра «Снайперы» (комплекс №7).</p> <p>4. Игра «Кто сделает меньше шагов» (комплекс №5).</p> <p>5. Подвижная игра «Снежная королева» (до кого дотронулась, ребенок «замирает» на месте).</p> <p>6. <u>Подготовительная группа.</u> Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>3ч. Оздоровительный бег в медленном темпе вокруг детского сада. Ходьба.</p>	<p>1ч. Ходьба обычная, «змейкой». Бег обычный, «змейкой».</p> <p>2ч. 1. Игра «Быстро по местам». По сигналу - «на прогулку», дети разбегаются. По сигналу- «по местам», построится в колонну.</p> <p>2. «Запятнай последнего». Дети делятся на 2 команды, держась за руки. По сигналу первый каждой цепочки должен запятнать последнего игрока другой команды.</p> <p>3. «У кого больше». На площадке разложены разные игрушки. Дети бегают вокруг них, а по сигналу надо как можно больше собрать игрушек.</p> <p>4. Игра «Стая» (комплекс №6).</p> <p>5. «Будь внимателен» (комплекс №7).</p> <p>6. П/И «Собачка» (комплекс № 9).</p> <p>7. <u>Подготовительная группа.</u> Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>3ч. Бег в медленном темпе. Ходьба.</p>

МАРТ

Комплекс №13 (1-2 неделя).	Комплекс №14 (3-4 неделя).
Программные задачи:	
Развивать у детей глазомер при метании, координацию и равновесие, быстроту движений и реакцию в играх.	Учить детей катить обруч по прямой линии. Развивать у детей прыгучесть в играх. Учить детей принимать позу баскетболиста при бросании мяча в корзину.
<p>1ч. Ходьба обычная, круговые движения руками. Бег в медленном темпе, боковой галоп.</p> <p>2ч. 1. П/И «Горячая рука». Дети стоят в кругу, выставляют руки вперед, ведущий в центре. Он хлопает по рукам, до кого дотронется, тот выходит из круга.</p> <p>2. Упр-е на равновесие «Не потеряй мешочек». Мешочек положить поверх шапки и идти по линии, держа равновесие.</p> <p>3. Подвижная игра «Летает-не летает» (с мячом).</p> <p>4. «Следы». Идти след в след за педагогом или ребенком, держа равновесие и балансируя.</p> <p>5. «Не дай мячу коснуться твоих ног». Дети в кругу, водящий в середине с клюшкой (палкой) с мячом. Его задача попасть кому-нибудь в ноги, дети в это время подпрыгивают.</p> <p>6. Метание мешочков в цель разными способами.</p>	<p>1ч. Ходьба обычная, с различными движениями рук. Бег «змейкой», спиной вперед.</p> <p>2ч. 1. «Прыгай по линии». Прыжки на 2 ногах через линию боком.</p> <p>2. «Быстро докати обруч до флажка». Дети становятся на одну линию и катят обруч до ориентира.</p> <p>3. «Допрыгай на 1 ноге». Дети друг за другом прыгают на 1 ноге 3-4 метра, обратно на другой ноге.</p> <p>4. Бег наперегонки на расстояние 20-25 метров.</p> <p>5. «Попади мячом в кольцо». Дети по очереди бросают мяч в кольцо 2 руками из стойки баскетболиста.</p> <p>6. Бег широкими шагами по дорожке с размахом рук.</p> <p>7. <u>Подготовительная группа.</u> Подвижная игра «Сбей кеглю».</p> <p>3ч. Оздоровительная ходьба вокруг детского сада, чередовать с прыжками. Ходьба в медленном темпе.</p>

7. <u>Подготовительная группа</u> . Подвижная игра «Горелки». Зч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.	
--	--

АПРЕЛЬ

Комплекс №15(1-2 неделя)	Комплекс №16 (3-4 неделя)
Программные задачи:	
Закреплять с детьми лазание по лестнице чередующим шагом, перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами. Закреплять в подвижных играх двигательные умения и навыки детей.	Учить детей в эстафетах соревноваться дружно, помогая друг другу. Закреплять бег в парах, не расцепляя рук. Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции.
1ч. Ходьба обычная, с рывками рук. Бег в медленном темпе, среднем и быстром по сигналу. 2ч. 1. «Наперегонки парами» (комплекс №5). 2. П/И «Догони свою пару» (комплекс № 5). 3. «Прыжки». Дети встают на линию старта, отталкиваясь 2 ногами прыгают, как можно дальше, делая большие прыжки. 4. Упражнение в лазании. Лазание по лестнице чередующим шагом. 5. Упражнение «Перебрасывание мяча». Перебрасывание мяча в парах разными способами. 6. П/И «Собачка» (в кругу). 7. <u>Подготовительная группа</u> . Подвижная игра «Футбол». Дети делятся на пары и отрабатывают подачу мяча ногой друг другу. Зч. Оздоровительный бег вокруг детского сада. Ходьба. Дыхательные упражнения.	1ч. Ходьба обычная. Бег обычный, по сигналу - враспынную. 2ч. Эстафеты: 1. «Чья команда быстрее построится». По 1 сигналу – бег враспынную, по 2 сигналу – построится в 2 колонны. 2. «Передай мяч». Дети передают мяч от капитана до последнего в колонне и обратно над головой. 3. «Кенгуру». Прыжки на 2 ногах до ориентира и обратно – бег обычный. 4. «Передай флажок». Дети по - одному бегут до ориентира и обратно, передавая следующему в колонне флажок. 5. «Бег парами». Дети строятся парами друг за другом. Скоростной бег парами до ориентира и обратно, не расцепляя рук. 6. «Бег тройками». Тоже, что и парами. 7. <u>Подготовительная группа</u> . Подвижная игра «Море волнуется раз». Зч. Ходьба. Прыжки вокруг детского сада по дорожке. Дыхательные упражнения.

МАЙ

Комплекс №17(1-2 неделя)	Комплекс №18 (3-4 неделя)
Программные задачи:	
Учить детей слаженно и дружно соревноваться командой, помогая друг другу. Развивать у детей выносливость, быстроту движений, скоростной бег.	Закреплять в игровых упражнениях двигательные умения и навыки: лазание, прыжки, метание и бросание, равновесие. Развивать у детей физические качества.
1ч. Ходьба, со сменой положения рук (вверх, вперед, в стороны, на плечи, на пояс). Бег обычный, боковой галоп. 2ч. Эстафетные игры: Дети делятся на 2 команды. 1. Бег до ориентира, прыжки на 1 ноге вокруг кегли, обратно бегом. 2. Прыжки боком до ориентира и обратно. 3. Бег спиной вперед. 4. Бег с передачей различных предметов (флажки, палочки и т.д.).	1ч. Ходьба под счет: 1-руки вперед, 2-вверх, 3-в стороны, 4-на пояс. Бег обычный. 2ч. 1. П/И «Сбей кеглю». Дети сбивают кегли различными предметами и разными способами. 2. Прыжки на скакалке разными способами. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Бросание мяча о стену и ловля его разными способами. 5. Лазание по лестнице разными способами.

<p>5. Бег парами и тройками.</p> <p>6. Прыжки на 2х, 1 ноге.</p> <p>7. <u>Подготовительная группа</u>. Конкурс «Силачей». Кто больше раз сумеет присесть и встать на 1 ноге (мальчики и девочки отдельно, ногу менять).</p> <p>Зч. Ходьба, бег, прыжки по оздоровительной дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.</p>	<p>6. <u>Подготовительная группа</u>. Прыжки с зажатым мячом или мешочком между ногами на расстояние 3-4 метра.</p> <p>Зч. Ходьба, бег, прыжки по дорожке вокруг детского сада. Дыхательные упражнения.</p>
---	---

**2.8. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре в подготовительной к школе группе
СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)**

Таблица 36

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: ходьба и бег в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p>					<p>ЗОЖ: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; СКР: Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. РР: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня ПР: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p>
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.				
ОРУ	С малым мячом	На гимнастических скамейках	С палками	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (бокром приставным шагом). 2. Прыжки с места на мат(через набивные мячи) 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) 4. Ползание на животе по гимнастической скамейке	1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета. 2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель 3Пролезаниев обруч различными способами, полшнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке 3.Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»	
Подвижные игры	«Совушка»	«Перемени предмет»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок»	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p>					<p>ЗОЖ: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). СКР: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				<p>ПР: обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания СКР: учить следить за чистотой спортивного инвентаря ПР: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. ХЭР: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С веревочкой	С султанчиками (под музыку)	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p>	<p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног 3.Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p>	<p>1.Ходьба по узкой скамейке 2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p>	
Подвижные игры	«Удочка»	«Жмурки»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»	
Малоподвижные игры	«Съедобное – не съедобное»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. СКР: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр РР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. СКР: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную. ПР: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) СКР: следить за опрятностью своей физической формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				
ОРУ	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой	
Основные виды движений	1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом	
Подвижные игры	«Быстро возьми, быстро положи»	«Удочка»	«Кто скорее до флажка докатит обруч»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» ног мячами ежиками	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки». (музыкальная)	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p>
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения</p>				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку	<p>РР: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>СКР учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p>
Основные виды движений	<p>1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам – одна нога в середине)</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке различным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутри (кошечка) и с мешочком на спине</p>	
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»	«Пожарные на ученьях»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	«Фигуры».	«Тише-едешь, дальше-будешь».	«Найди и промолчи»	«Подарки»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и.,; выполняет танц. движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p>
Вводная часть	<p>Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег</p>				<p>РР: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p>
ОРУ	С палкой	С мячом	С гирями	С султанчиками под музыку	<p>СКР: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнаст. скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами</p>	<p>1. Ходьба по гимнаст. скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком</p>	<p>Формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>ПР: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>ХЭР: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p>
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Затейники»	«Две ладошки» музыкальная	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>СКР: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр</p> <p>РР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>СКР: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>ПР: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>СКР: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по пластунски до обозначенного места 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке 	
Подвижные игры	«Ключи»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
Малоподвижные игры	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Стоп»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>СКР: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>РР обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p>
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку	<p>СКР: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>ПР: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p>
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2. Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом 	
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»	<p>СКР: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p>
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Самомассаж» лица, шеи, рук	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>СКР: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>РР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>СКР: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>ПР: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>СКР: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку 	
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»	
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»	

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p>ЗОЖ: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>СКР: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>РР: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>СКР: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>ПР: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>СКР: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p>
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке 	
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь- дальше будешь»	

2.9. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и в семье.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптационного периода;
- выполнение санитарно-гигиенических норм в течении дня.

2. Организационно-методическое направление:

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогов;
- составление планов физкультурно-оздоровительной работы;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности детей методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление:

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье;

4. Профилактическое направление:

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению заболеваний;

5. Работа с родителями:

- использование традиционных и нетрадиционных форм работы.

2.9.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы

Таблица 44

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни			
	- щадящий режим / в адаптационный период/ гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, медсестра, все педагоги, медсестра все педагоги
2.	Двигательная активность			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по ФК
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию в зале; на улице	Все группы со 2-ой мл.	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор по ФК Воспитатели

		группы		
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю (на прогулках)	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовит. гр.	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор по ФК
2.5.	Кружковая работа (секция)	старшая, подготовительная	1 р. в неделю	Инструктор по ФК
2.6.	Активный отдых спортивный час; физкультурный досуг; поход в лес.	Все группы Все группы Подготов. гр.	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор по ФК Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья»	Все группы	2 р. в год	Инструктор по ФК Воспитатели,
2.8.	Летние каникулы (непосредственная образовательная деятельность проводится по расписанию)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с календарным учебным графиком)	Все педагоги
3.	Профилактические мероприятия			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	Медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, после занятий)	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	Медсестра
3.3.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятный период (эпидемии гриппа, инфекции в гр.)	Воспитатели Медсестра
4.	Щадящее закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны, «Дорожка здоровья»	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Гимнастика-пробуждение («ленивая»)	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.3.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.4.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.5.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели
4.6.	Полоскание рта	Средние, старшие, подг. гр.	После приема пищи	Воспитатели, мл. воспитатели
4.7.	Мытьё ног	Средние, старшие, подг. группы; Подг. группы	Лето	Воспитатели, Инструктор по ФК

Щадящий режим закаливания детей в детском саду включает систему мероприятий:

элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводи-

мые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе; специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОУ со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

При организации закаливания необходимо соблюдать **следующие требования:**

1. Учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
2. Создавать позитивный эмоциональный настрой;
3. проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
4. Использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
5. Соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды); воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и
7. Длительности; соблюдать методику выбранного вида закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим каждой возрастной группы. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения может и должно быть увеличено.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика; подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условия для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

2.9.2. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, используемые в ДОУ

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесформирование – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

Таблица 45

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Педагоги ДОУ
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог
Гимнастика пальчиковая	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.	Все педагоги ДОУ, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги ДОУ
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Педагоги ДОУ
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в группо-	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

	вой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.		
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Психолог, педагоги ДОУ
Занятия из серии «Здоровье» (ОБЖ)	1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Педагоги ДОУ
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ
Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель
Технологии коррекции поведения (тренинг)	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Педагоги ДОУ, психолог

2.10. Кадровое обеспечение

Таблица 46

<i>ФИО составителя</i>	Пономарева Людмила Юрьевна
<i>Место работы</i>	МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок» компенсирующего вида» городской округ «Город Лесной»
<i>Должность</i>	Инструктор по физической культуре
<i>Образование</i>	Среднее специальное
<i>Педагогический стаж</i>	41 год

2.11. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и родителями

Дошкольный возраст- это фундамент здоровой личности а ,следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры- одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей, Формирование у детей потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Основные задачи работы с родителями:

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
2. Объединить усилия для развития и воспитания детей;
3. Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
4. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
5. Поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
6. Активизировать семейные спортивные праздники

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность используемых нами форм работы заключаются в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Таблица 47

Форма проведения	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none">- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;- систематизировать знания родителей в области физической культуры;- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса.
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none">- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	Расширяются представления о особенностях физического развития детей. Появляется интерес к физической культуре.

Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	Родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома. Знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	Способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений. Дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

2.10.1. Планирование работы с педагогами и родителями

Таблица 48

Месяц	Возрастная группа	Мероприятие	Тема
сентябрь	Все группы	аншлаг (наглядно-текстовая информация)	«Опорно-двигательный аппарат - основа жизни!»
	2 младшая	Консультация	Профилактика плоскостопия детей четвёртого года жизни
	Средняя	Выступление на родительском собрании	Причины возникновения плоскостопия и влияние выполнения движения на стопу.
	Старшая	Выступление на родительском собрании.	Польза фитбола для детей.
	Подготовительная к школе	Выступление на родительском собрании	Польза фитбола для детей.
Октябрь	Все группы	аншлаг (наглядно-текстовая информация)	«Двигательная активность ребёнка – основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма».
	2 младшая	Практикум	Зарядка для малышей
	Средняя	Фоторепортаж	Подвижные игры на улице
	Старшая	Консультация	Влияние двигательного режима на здоровье детей.
	Подготовительная к школе	Выступление на родительском собрании	«Развитие физических качеств у дошкольников» (результаты диагностики)
Ноябрь	Все группы	аншлаг (наглядно-текстовая информация)	«Профилактика травматизма»
	2 младшая	Выступление на родительском собрании	Предупреждение травматизма. Влияние правильного выполнения бега и прыжков для сохранения здоровья.
	Средняя	Практикум	Привлечь внимание родителей к разучиванию приёмов падения (группировка).
	Старшая	Фоторепортаж	<i>Утренняя гимнастика в ДОУ</i>
	Подготовительная к школе	Консультация	Соблюдение теплового режима (одежда детей в холодное время года).
Декабрь	Все группы	аншлаг (наглядно-текстовая информация)	«Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребёнка в семье, в детском саду»
	2 младшая	Фоторепортаж	«Физкульт-ура!»
	Средняя и старшая	Консультация	«Правильное дыхание – залог здоровья!»
	Подготовительная к школе	Практикум	Значимость игр с мячами в подготовке детей к школе.

Январь	Все группы	аншлаг (наглядно-текстовая информация)	«Профилактика ОРВИ и ГРИППА»
	Все группы	Фоторепортаж	«Зимние забавы»
Февраль	Все группы	аншлаг (наглядно-текстовая информация)	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»
	Все группы	Фоторепортаж	«Аты-баты – мы будущие солдаты!»
Март	Все группы	аншлаг (наглядно-текстовая информация)	«Режим дня дошкольника – соблюдать или нет?»
	2 младшая	Практикум	Упражнения для развития физических качеств дошкольников
	Средняя	Консультация	«Современные здоровьесберегающие технологии для детей»
	Старшая, подготовительная к школе	фоторепортаж	«Эх, душа – Масленица!»
Апрель	Все группы	аншлаг (наглядно-текстовая информация)	«Растим здорового ребенка!»
	Все группы	Фоторепортаж	«Неделя здоровья в ДОУ»
Май	Все группы	аншлаг (наглядно-текстовая информация)	«Соблюдение теплового режима (одежда детей в тёплое время года)».
	2 младшая	Консультация	Привлечь родителей к оформлению спортивных уголков в группах (дорожки здоровья, нестандартное оборудование).
	Средняя, старшая	Выступление на родительском собрании	Организация родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному сезону.
	Подготовительная к школе	Фоторепортаж	«Старты Победы»

III. Организационный раздел

3.1. Примерная модель двигательной активности детей дошкольного возраста

Таблица 49

Формы организации	Группа четвертого года жизни	Группа пятого года жизни	Группа шестого года жизни	Группа седьмого года жизни
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10 -15 минут	Ежедневно 15 -20 минут	Ежедневно 20-30 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
Подвижные и спортивные игры	2 раза в неделю 15-20 минут	2 раза в неделю 15-20 минут	3 раза в неделю 25-30 минут	3 раза в неделю 25-30 минут
Гимнастика пальчиковая	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Гимнастика для глаз	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Гимнастика дыхательная	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Ленивая гимнастика (в кровати)	Ежедневно после дневного сна			
Гимнастика бодрящая («дорожка здоровья»)	Ежедневно после дневного сна			
2. Физкультурные занятия				
Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 ми- нут	1 раз в неделю по 30 минут
3. Спортивный досуг				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
Спортивные праздники	-	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

3.1.1. Модель щадящего закаливания детей дошкольного возраста

Таблица 50

фактор	мероприятия	место в режиме дня	Периодичность	дозировка	3- 4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	умывание, мытье рук	Перед и после каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+
	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20	+	+	+	+
	мытьё ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач.t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста		+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-	+	+	+	+
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16	+	+	+	+
	бодрящая гимнастика «Дорожка здоровья»	после сна	ежедневно, в течение года		+	+	+	+
дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений	+	+	+	+	

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

3.2. Расписание учебных занятий в течение недели в группах МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок» для слабовидящих детей, детей с амблиопией и косоглазием на 2019-2020 учебный год

Таблица 51

Группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
№ 11 II-ая младшая группа (продолжительность занятия/НОД не более 15 мин)	2.9.25-9.40- Физическая культура		3.10.20-10.35- Физическая культура (УЛ)	2.9.25-9.40- Физическая культура	
№ 16 средняя группа (продолжительность занятия/НОД не более 20 мин)	1.9.00-9.20- Физическая культура		3. 10.30-10.50- Физическая культура (УЛ)	1.9.00-9.20- Физическая культура	
№ 13 старшая группа (продолжительность занятия/НОД не более 25 мин)	2.9.45-10.10- Физическая культура		3.10.30-10.55- Физическая культура (УЛ)	2.9.45-10.10- Физическая культура	
№ 17 подготовительная к школе группа (продолжительность занятия/НОД не более 30 мин)	3.11.30-12.00- Физическая культура (УЛ)		2.9.40-10.10- Физическая культура		3.10.20-10.50- Физическая культура

3.2.1. Расписание учебных занятий в течение недели в группах МБДОУ «Детский сад № 24 «Светлячок» для детей с туберкулезной интоксикацией на 2019-2020 учебный год

Таблица 52

Группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
№ 14 II-ая младшая группа (продолжительность занятия/НОД не более 15 мин)		2. 9.25-9.40 – Физическая культура	3. 10.20-10.35- Физическая культура (УЛ)		2. 9.25-9.40- Физическая культура
№ 10 средняя группа (продолжительность занятия/НОД не более 20 мин)		1.9.00-9.20- Физическая культура	3. 10.30-10.50- Физическая культура (УЛ)		1. 9.00-9.20- Физическая культура
№ 15 старшая группа (продолжительность занятия/НОД не более 25 мин)	3.10.20-10.45- Физическая культура		3.11.00-11.25- Физическая культура (УЛ)	3. 10.20-10.45- Физическая культура	
№ 18 подготовительная к школе группа (продолжительность занятия/НОД не более 30 мин)		2.9.45-10.15- Физическая культура		3.11.30- Физическая культура (УЛ)	2.9.45-10.15- Физическая культура

3.2.5. Методика проведения утренней гимнастики для детей 3-7 лет

Таблица 53

Содержание	Младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
время	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
строевые упражнения	ходят и бегают стайкой, врас-сыпную	построение в колонну по одному	повороты направо, налево, кругом	
ходьба	на месте (обычная, с высоким подниманием колен); чередование ходьбы на носках, на пятках, краях стоп (6-8 раз); смена скорости ходьбы – от медленной до быстрой, от быстрой до медленной (с ускорением и замедлением).			
бег	стайкой, врас-сыпную	в колонне по одному с продвижением в разных направлениях; в чередовании с ходьбой.		
продолжительность бега (нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности)	10-20с	20-25с	25-30с	30-40с
прыжки	применяется имитация «зайчики», «мячики»; на 4-8 счетов (3-4 раза)		Общее количество прыжков можно довести до 25-30.	
общеразвивающие упражнения количество упражнений	4	4-5	5-6	6-8
количество повторений	4-5 раз	5-6 раз	6-8 раз	8-10 раз (для рук и плечевого пояса повторяются больше раз – 8-10; а более трудные – для мышц живота, спины – 4-6 раз)
исходное положение для рук и плечевого пояса	узкая стойка, ноги врозь		основная стойка, сомкнутая стойка	
исходное положение для мышц туловища	узкая стойка, ноги врозь; стойка ноги врозь		стойка ноги врозь; широкая стойка ноги врозь	
исходное положение для ног	узкая стойка, ноги врозь		основная стойка	
	большой объём занимают ОРУ с предметами		большой объём занимают ОРУ без предметов	
Роль педагога при проведении ОРУ	педагог выполняет ОРУ вместе с детьми	педагог сначала называет упражнение, кратко объясняет его (если нужно, показывает), а затем подаёт команду для и.п. и выполнения под счёт. При объяснении внимание детей фиксируется на наиболее трудных элементах	Дети могут выполнять упражнение по названию, но возможно и выполнение упражнения вместе с детьми. Также можно впереди группы ставить ребёнка, который правильно делает упражнения.	

		упражнения. Возможно замена счёта конкрет- ными словами.	
Имитация	Подражание раз- ными образами в одном комплексе	Только при вы- полнении неко- торых упражне- ний	Для выполнения отдельных элементов упражнения
При выполнении общеразвивающих упражнений педагог внимательно наблюдает за каждым ребёнком, и если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста)			

3.2.6. Расписание утренней гимнастики детей 3-7 лет

Таблица 54

День недели	Место проведения	Время	Группа детей	Место проведения	Время	Группа
ПН-ПТ	Групповые ячейки	8.00 - 8.10	2 младшая, средняя	Улица летний период	8.00 - 8.10	2 младшая, средняя
ПН-ПТ	Групповые ячейки Физкультурный зал Физкультурно-музыкальный зал	8.00-8.15	старшая, подготовительная		8.00-8.15	старшая, подготовительная

3.2.7. План проведения спортивных досугов, праздников, дней здоровья

Таблица 54

Месяц	Вторая младшая группа	Средняя Группа	Старшая Группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«Листья желтые летят» - досуг	«Мы осенние листочки» досуг н	«Веселые туристы» - досуг	«В осеннем лесу» - досуг
Октябрь	« «Веселые зайчата»- досуг. «Мы растем здоровыми» -досуг		«Мы сильные, мы дружные» - досуг	«Мы со спортом дружим»» - досуг
Ноябрь	« Мы растем здоровыми»- досуг.		«Спорт и я – лучшие друзья!» - досуг	«От куда игры к нам пришли?» - досуг
Декабрь	«Неболейка в гости к нам пришел»- досуг.		«На цирковой арене» - досуг	«Город физкультурный» - досуг
Январь	«Зимние забавы»- досуг.	«В снежном царстве» - досуг	«Нам не страшен мороз» - досуг	«Зимняя олимпиада» - досуг
Февраль	«Весёлые самолёты»- досуг	«Бравые солдаты» - праздник	«А ну-ка, папы»- с родителями – спортивный праздник	«Зарница»- с родителями – военно-спортивный праздник
Март	«Весну встречаем – зиму провожаем - спортивный праздник.		«Масленица» -музыкально-спортивное развлечение, досуг	
Апрель Неделя здоровья	«В гостях у доктора Айболита» - праздник	«В стране здоровья» - досуг	«Мама, папа и я»- спортивная семья»– спортивный праздник	«Путешествие в космос» - досуг
Май	« Разноцветные шары»- досуг.		«Мы помощники пожарных» - досуг	«Прыгалки- скакалки » - досуг
Июнь – июль	«Здравствуй, Солнышко!» - досуг	«Праздник мыльных пузырей и резиновых мячей» - праздник	«Страна Светофория» - досуг	«Веселая физкультура»-досуг.

3.3. Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды для физического развития дошкольников в ДОУ

Развивающая предметно-пространственная среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство трансформируемо (меняться в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

3.3.1. Материально-техническое оснащение физкультурного и физкультурно-музыкального залов

Таблица 55

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Коврик со следами		2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	7
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	1
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	8
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	20
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	15
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	7
	Теннисные мячи		20

Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	4
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		30
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Платочки		30
	Мяч малый	6-8 см	20
	Мяч большой	25 см	30
	Флажки		50
	Султанчики		16
	Ленты		30
	Кубики		30
	Погремушки		30
	Косички		30
	Мешочки		30
	Обруч малый		15
	Обруч средний		15
Обруч большой	Диаметр 54-60 см	4	
Палка гимнастическая	Длина 75-80 см	20	
Для спортивных упражнений, игр	Льжи		20
	Ботинки		20
	Сетка волейбольная		1
	Баскетбольные щиты с кольцами		2
	Мяч футбольный		1
	Мяч волейбольный		1
	Городки		1
	Клюшки		30
	Шайбы		15
	Ракетки		16
	Валанчики		9
	Туннель прямой		4
	Баскетбольная стойка		4
	Коврик со следами		2
	Коврик «Топ-топ»		2
	Мат сборный		7
	Игровой набор «кузнечик»		1
Набор «Универсальный» спортивно-игровой		2	

3.4. Программно-методическое обеспечение

«От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2010 – 304с.

Детский сад – Дом радости Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/Н.М. Крылова. – 3-е изд., перераб. И доп.. – М.: ТЦ Сфера, 2015. -352с.

Таблица 56

№ п/п	Автор	Название	Издательство
1.	Алямовская В.Г.	«Как воспитать здорового ребенка»	М. Просвещение
2.	Богина Т.Л.	«Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях»	М. Просвещение
3.	Глазырина Л.Д.	«Физическая культура – дошкольникам»	М. Просвещение
4.	Змановский Ю.Ф.	«Здоровый дошкольник»	М. Просвещение
5.	Жилкина И.Л. Кочеткова Л.В. Лашнева И.П. Яковлева Т.С.	«Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» / Под ред. Т.С. Яковлевой.	М. Просвещение
6.	Кочеткова Л.В.	«Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада»	М. Просвещение
7.	Маханёва М.Д.	«Воспитание здорового ребёнка».	М. Просвещение
8.	Маханева М.Д.	«С физкультурой дружить - здоровым быть»	М. Просвещение
9.			
10.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.	“Подвижные игры для малышей”.	М. Просвещение
11.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	М. Просвещение
12.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет	М. Просвещение
13.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	М. Просвещение
14.	Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет	М. Просвещение
15.	Рунова М.А.“	«Двигательная активность ребенка в д/с”.	М. Просвещение
16.	Соболева Л.А., Панина В.П.	“Двигаемся, играем, радуемся”.	М. Просвещение

3.5. Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста

В пункте 3.2.3. ФГОС ДО отмечается, что при реализации основной образовательной программы педагогические работники могут проводить оценку индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) необходимы для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизации работы с группой детей.

В ходе проведения мониторинга 2 раза в год, педагогами и специалистами (инструктор по физической культуре) изучаются, сравниваются, анализируются и прогнозируются различные показатели физического развития ребёнка и освоения им содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с целью обоснования значения результатов для решения образовательных задач и внесения необходимых коррективов. Полученные данные заносятся в таблицу определения уровня освоения программы «Будь здоров дошкольник»

Реализация Основной общеобразовательной программы дошкольного образования групп компенсирующей направленности предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности в соответствии с календарным учебным графиком ДОУ (сентябрь и май).

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

На сегодняшний день существенным является изменение сложившихся подходов к определению физической подготовленности дошкольников, которые отражаются в следующих позициях.

Во-первых, тестирование необходимо для получения педагогом максимально обширных сведений об индивидуальных особенностях детей с целью планирования дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы.

Во-вторых, необходимо максимально упростить процедуру тестирования, получая при этом объективные результаты.

В-третьих, при подборе тестов необходимо учитывать влияние на показанный результат не только возраста и пола ребенка, но и индивидуальных (конституционных особенностей) детей.

В-четвертых, при тестировании необходимо перейти к комплексной оценке по тестам, характеризующим развитие у детей нескольких физических качеств, что позволит нивелировать влияние индивидуальных особенностей детей на конечный результат определения их физической подготовленности.

В-пятых, тестирование блока упражнений, определяющих сформированность двигательных навыков (уровень овладения которыми значительно зависит от индивидуальных особенностей детей) позволит объективно характеризовать качество деятельности педагога в организации физкультурно-оздоровительной работы.

Основываясь на результатах тестирования можно сравнить подготовленность как отдельных испытуемых, так и целых групп; получать информацию о состоянии здоровья

занимающихся; проводить отбор упражнений для построения и внедрения в практику физического воспитания дошкольников оздоровительных технологий; осуществлять объективный контроль за обучением; выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий; составлять обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий; прогнозировать вероятные достижения детей.

3.5.1. Методика определения физической подготовленности детей дошкольного возраста

Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам. По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности.

Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования (табл. 1-2).

Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков.

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как:

- зона риска – низкий (недостаточный) уровень;
- зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень;
- зона способностей – высокий (достаточный) уровень.

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в **«зоне возрастной нормы»**, относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОО.

Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к **«зоне способностей»**.

Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к **«зоне риска»** и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатров, невропатологов и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально исполь-

зовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка.

Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в ДОУ.

Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, т. о. можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей». При значительном превышении ребенком верхнего уровня норматива, педагог может рекомендовать родителям реализовать его способности на занятиях ДЮСШ

3.5.2. Выбор тестов для определения физической подготовленности дошкольников

Контрольные упражнения (тесты) – это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся в данный период.

При выборе тестов педагогам необходимо учитывать несколько факторов:

1. Требования образовательной программы, по которой работает педагог.
2. Учитывать условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
3. Уровень профессиональной подготовки педагога.
4. Влияние типа конституции ребенка на результаты многих задания, что позволяет объективно сравнивать показатели детей.
5. Наличие в ДОУ зала, необходимых габаритов и специального оборудования для проведения ряда тестов.

В систему тестирования физической подготовленности дошкольников должны быть включены тесты, не только хорошо зарекомендовавшие себя в лабораторных условиях, но и реально применимые в любом ДОУ.

Таким образом, выбирая тесты для определения физической подготовленности дошкольников, педагог должен подобрать тесты, позволяющие определить у детей, как развитие физических качеств, так и степень сформированности двигательных навыков.

Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

Для оценки развития физических качеств у детей дошкольного возраста предлагаем использовать следующие тесты:

- челночный бег 10Х3 м (развитие ловкости);
- прыжки в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств);
- бег 10 м/с (младшая группа), 30 м/с (развитие быстроты);
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (развитие гибкости);
- подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (развитие силы).

Тесты для определения сформированности двигательных навыков.

Одной из основных характеристик развития ребенка выступает формирование его двигательной сферы. Уровень овладения двигательными навыками чрезвычайно важен для определения общего развития ребенка. Двигательная неловкость, нарушение координации движений могут служить показателями серьезных отклонений в развитии и здоровье ребенка. Большинство двигательных навыков, формируемых в дошкольном периоде жизни ребенка, в ходе дальнейшего развития несколько перестраиваются и изменяются. Поэтому целесообразное педагогическое воздействие на развитие двигательной функции дошкольника должно предполагать формирование пластичных и вариативных навыков в разнообразных движениях, поддающихся в перспективе совершенствованию под влиянием возможностей организма ребенка.

Степень сформированности двигательных навыков является не только показателем развития ребенка, но и состояния физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и, в частности, уровня профессиональной компетентности педагога, организующего двигательную деятельность детей.

Для выбора оптимальных тестов, характеризующих не только формирование двигательных навыков, но и непосредственное участие в этом процессе педагога, были выделены следующие положения:

1. Тесты должны быть доступны для проведения и оценки полученных результатов педагогами, осуществляющими физкультурно-оздоровительную работу (в том числе и воспитателям).

2. В тестировании не должны использоваться упражнения, не соответствующие возрастным особенностям детей, опасных для их жизни и здоровья, ограниченные для использования при организации занятий с детьми дошкольного возраста (кувырки).

3. При подборе упражнений необходимо учитывать особенности формирования двигательных навыков мальчиков и девочек, и предусматриваются усвоение и закрепление соответствующего пологолевого поведения.

4. Выбранные упражнения должны входить в большинство программ по физическому воспитанию дошкольников. Если данные упражнения не входят в план программы, то очень сложно оценить степень его сформированности у детей и объективно оценить работу педагога.

5. В качестве теста следует использовать сложно координационные движения, которые большинство детей может освоить только при грамотном построении процесса физического воспитания в ДОУ.

6. На выбор упражнений не должны оказывать влияние размеры и оборудование ДОУ, отведенных для занятий физическими упражнениями, а также возможности использования физкультурного инвентаря (специальное оборудование, измерительные приборы).

7. При выборе упражнений необходимо соблюдать преемственность со школьной программой, т.е. способствовать определению готовности к обучению в школе.

8. Длительность выполнения теста не должна быть большой, важно не утомлять ребенка и не затягивать процесс тестирования.

Учитывая эти положения предлагаются следующие упражнения:

прыжки через короткую скакалку на двух ногах (кол-во раз за 30 сек);

метание малого мяча в цель удобной рукой;

отбивание мяча от пола удобной рукой (кол-во раз за 30 сек).

метание на дальность;

бросок и ловля мяча педагогом и ловля его ребенком (5 попыток), младшая группа.

Данные упражнения входят во все общеобразовательные программы, как дошкольные, так и школьные, не требуют сложного дорогого оборудования, а также позволяют быстро провести тестирование.

Прыжки через скакалку – наиболее предпочтительное упражнение для девочек.

Метание в цель – вид более предпочтительный для мальчиков.

Поэтому, более низкие результаты в прыжках через скакалку мальчики могут компенсировать высокими результатами при метании в цель. Девочкам наоборот, высокий результата в прыжках через скакалку позволит «сгладить» возможные неудачи в метании.

Для формирования навыка мяча от пола используются подготовительные и подводящие упражнения, которые осваиваются детьми уже с младшей группы. «Отбивание мяча» является важным элементом игры в баскетбол, которым овладевают и в школе. Эти упражнения любят выполнять как мальчики, так и девочки.

Метание малого мяча в цель и отбивание мяча проводится удобной ребенку рукой, так как на результат выполнения упражнений может повлиять «правшество» или «левшество» ребенка.

Одними из важных характеристик выбранных упражнений является то, что на результат их выполнения не оказывает влияния тип конституции, а успех в формировании навыков в большей степени зависит от профессиональной компетентности педагога, осуществляющего физкультурно-оздоровительный процесс, и позволяет оценить эффективность его деятельности.

3.5.3. Организация тестирования и методика проведения

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года - в сентябре, в конце года – в апреле (в первой половине дня).

2. Тестирование проводится только во время отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

- Челночный бег и отбивание мяча от пола.
- Метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места.
- Прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа.
- Бег 30 м и метание на дальность.
- Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

4. Оценка уровня развития ребёнка и его функциональных возможностей проводится строго по возрасту. Возрастные группы формируются в соответствии с правилами, принятыми в медицинской практике:

- возрасту 4 года соответствуют дети от 3 лет 6 мес. до 4 лет 5 мес.;
- возрасту 5 лет соответствуют дети от 4 лет 6 мес. до 5 лет 5 мес.;
- возрасту 6 лет соответствуют дети от 5 лет 6 мес. до 6 лет 5 мес.;
- возрасту 7 лет соответствуют дети от 6 лет 6 мес. до 7 лет 5 мес.

Челночный бег 10х3 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (3 отрезков по 10 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см).

Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 10 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» - берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания.

Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места.

Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви.

Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полу присед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам).

Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди.

Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава.

Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

Отбивание мяча от пола.

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

Бег 30 м.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» - педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Наклон туловища вперед из положения сидя.

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

Метание мяча вдаль.

Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Дополнительный тест: метод динамометрии

Измерение силы правой и левой кисти осуществляется с помощью детского динамометра. Измерение производится в положении стоя. Рука ребёнка выпрямлена, отведена в сторону и приподнята. Динамометр берётся в руку стрелкой к ладони. Не разрешается делать резких движений, сгибать и опускать руку. Выполняются две попытки, сначала одной, потом другой рукой. Регистрируется лучший результат.

Уровень развития мышечной силы определяется по таблице 1.

Развитие мышечной силы

Таблица 57

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Сила мышц 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
Сила мышц 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

Определение физической подготовленности мальчиков

Таблица 58

Блок	Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень (низкий)		«Возрастная норма» Близкий к достаточному (средний уровень)		«Зона способностей» Достаточный уровень (высокий)	
				0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
1 БЛОК Развитие физических качеств	Быстрота	Бег 30 м (с)	5	10,0 и >	9,9 – 9,3	9,2 – 8,8	8,7 – 8,4	8,3 – 8,0	7,9 и <
			6	8,5 и >	8,4 – 8,3	8,2 – 8,0	7,9 – 7,7	7,6 – 7,1	7,0 и <
			7	8,0 и >	7,9 – 7,6	7,5 – 7,4	7,3	7,2 – 6,9	6,8 и <
	Ловкость	Челночный бег 10х3 (сек)	5	18,4 и >	16,8 – 18,3	15,3 – 16,7	13,8 – 15,2	12,3 – 13,7	12,2 и <
			6	18,3 и >	16,6 – 18,2	14,9 – 16,5	13,1 – 14,8	11,4 – 13,0	11,3 и <
			7	18,1 и >	16,4 – 18,0	14,7 – 16,3	13,0 – 14,6	11,4 – 12,9	11,3 и <
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74 - 85	86 - 97	98 - 109	110 - 121	122 и >
			6	86 и <	87 – 99	100 - 109	110 - 121	122 - 133	134 и >
			7	86 и <	87 – 103	104 - 119	120 - 135	136 - 151	152 и >
	Сила мышц брюшного пресса	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)	5	0-2	3 – 7	8 - 12	13 - 15	16 - 19	20 и >
			6	7 и <	8 – 10	11 - 13	14 - 17	18 - 21	22 и >
			7	8 и <	9 – 11	12 - 14	15 - 18	19 - 22	23 и >
	Гибкость	Наклон вперед (см)	5	-3 и <	от – 2 до -1	от 0 до +1	от +2 до +3	от +4 до +5	+6 и >
			6	0 и <	от – 1 до 0	от 0 до +2	от +3 до +4	от +5 до +6	+7 и >
			7	0 и <	от - 1 до 0	от 0 до +3	от +4 до +5	от +6 до +7	+8 и >
2 БЛОК Сформированность двигательных навыков	Метание мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыт)	5	0	1	2	3	4	5	
		6	0	1	2	3	4	5	
		7	0	1	2	3	4	5	
	Метание мяча вдаль (м)	5	3,8 и <	3,9	4,0 – 5,0	5,1 – 5,7	5,8 – 7,4	7,5 и >	
		6	3,6 и <	3,7 – 4,4	4,5 – 5,9	6,0 – 7,9	8,0 – 9,7	9,8 и >	
		7	5,9 и <	6,0	6,1 – 8,0	8,1 – 10,0	10,1 - 13,8	13,9 и >	
	Отбивание мяча от пола (кол-во раз за 30 сек)	5	0	1	2 – 6	7 - 11	12 - 16	17 и >	
		6	0	1-3	4 – 17	18 – 30	31 - 43	44 и >	
		7	0	1-12	13 - 25	26 - 38	39 - 51	52 и >	
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек)	5	0	1	2	3-4	5-6	7 и >	
		6	0	1	2-4	5 - 8	9 - 11	12 и >	
		7	0	1-5	6 - 10	11 - 16	17 – 22	23 и >	

Определение физической подготовленности девочек

Таблица 59

Блок	Качество	Тест	Возраст	«Зона риска» Недостаточный уровень (низкий)		«Возрастная норма» Близкий к достаточному (средний уровень)		«Зона способностей» Достаточный уровень (высокий)	
				0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
1 БЛОК Развитие физических качеств	Быстрота	Бег 30 м (с)	5	10,0 и >	9,9 – 9,3	9,2 – 9,1	9,0 – 8,9	8,8 – 8,4	8,3 и <
			6	9,2 и >	9,1 – 8,9	8,8 – 8,5	8,6 – 8,3	8,2 – 7,3	7,2 и <
			7	8,7 и >	8,6 – 8,0	7,9 – 7,8	7,7 – 7,6	7,5 – 7,4	7,3 и <
	Ловкость	Челночный бег 10х3 (сек)	5	19,2 и >	17,3 – 19,1	15,4 – 17,2	13,8 – 15,3	12,3 – 13,7	12,2 и <
			6	19,1 и >	17,1 – 19,0	15,3 – 17,0	13,5 – 15,2	11,6 – 13,4	11,5 и <
			7	18,3 и >	16,8 – 18,2	15,0 – 16,7	12,9 – 14,9	10,9 – 12,8	10,8 и <
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	73 и <	74 - 85	86 - 97	98 - 109	110 - 121	122 и >
			6	80 и <	81 – 92	93 – 104	105 – 115	116 – 126	127 и >
			7	88 и <	89 – 101	102 - 114	115 - 126	127 - 139	140 и >
	Сила мышц брюшного пресса	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)	5	0-2	3 – 7	8 - 12	13 - 15	16 - 19	20 и >
			6	6 и <	7 – 10	11 - 13	14 - 17	18 - 21	22 и >
			7	7 и <	8 – 11	12 - 14	15 - 18	19 - 22	23 и >
	Гибкость	Наклон вперед (см)	5	-1 и <	от 0 до + 2	от +3 до +4	от +5 до +6	от +7 до +8	+9 и >
			6	-1 и <	от 0 до + 3	от +4 до +5	от +6 до +7	от +8 до +9	+10 и >
			7	-1 и <	от + 1 до + 5	от +6 до +7	от +8 до +9	от +10 до +11	+12 и >
2 БЛОК Сформированность двигательных навыков	Метание мяча в цель (кол-во попаданий из 5 попыт)	5	0	1	2	3	4	5	
		6	0	1	2	3	4	5	
		7	0	1	2	3	4	5	
	Метание мяча вдаль (м)	5	2,9 и <	3,0 – 3,5	3,6 – 3,9	4,0 – 4,4	4,5 – 5,8	5,9 и >	
		6	3,0 и <	3,1 – 3,3	3,4 – 4,4	4,5 – 5,4	5,5 – 8,2	8,3 и >	
		7	5,6 и <	5,5	5,6 – 6,8	6,9 – 8,3	8,4 - 11,7	11,8 и >	
	Отбивание мяча от пола (кол-во раз за 30 сек)	5	0	1	2 – 6	7 - 11	12 - 16	17 и >	
		6	0	1-5	6 – 13	14 – 21	22 - 29	30 и >	
		7	0	1-10	11 - 23	24 – 37	38 - 51	52 и >	
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек)	5	0	1	2	3 - 4	5 - 6	7 и >	
		6	0	1 – 4	5 - 13	14 – 22	23 – 30	31 и >	
		7	0-1	2 - 9	10 - 17	18 - 25	26 – 33	34 и >	

Протокол регистрации результатов мониторинга физической подготовленности детей

Таблица 60

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Бег 30 м (с)		Челночный бег 10х3 (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подъем туловища из пол.лежа (кол-во)		Наклон вперед (см)		Метание мяча в цель (кол-во)		Метание мяча вдаль (м)		Отбивание мяча от пола (кол-во)		Прыжки через скалку (кол-во)		Уровень физ. подготовленности		
		Нач. г.	Конец г.	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	
1.																						
2.																						
3.																						
...																						
Недостаточный уровень																						
Достаточный уровень																						
Высокий уровень																						

3.5.4. Мониторинг по паспорту физической подготовленности

Паспорт

1. Разработка и внедрение мониторинговой системы для осуществления диагностики и коррекции физической подготовленности детей дошкольного возраста ДООУ (на основании Общероссийского мониторинга состояния физического развития детей и подростков .Постановление Правительства РФ от 29.12.01.№916):

Показатели физической готовности и тестовые методики:

Оценка быстроты (бег 30 м со старта);

Оценка выносливости (бег 90м, 300м, 1000м);

Оценка гибкости (наклон вперед из положения сидя);

Оценка силы для девочек (поднимание-опускание туловища из положения лёжа);

Оценка силы для мальчиков (подтягивание на перекладине);

Оценка скоростной силы (прыжок в длину с места)

2. Разработка и введение единого паспорта физической подготовленности детей в ДООУ.

Основными задачами образовательных организаций физической культуры в рамках подготовки детей к сдаче норм ВСФК ГТО являются:

- формирование у детей устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;
- модернизация методической деятельности по развитию массовой физической культуры в образовательной организации, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой; разработка методических пособий и рекомендаций по внедрению самостоятельной подготовки к сдаче контрольных испытаний и норм ГТО;
- осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- создание эффективной системы взаимодействия с объектами социального назначения (ДЮСШ, дворовые клубы, стадионы) и с родителями воспитанников;

3.5.5. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

Таблица 61

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30

	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

Таблица 62

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

3.7. Список литературы

1. Закон Российской Федерации « Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.
2. Конституция Российской Федерации ст. 43, 72.
3. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, Содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).
5. Алексеева Л.М. Спортивные праздники физкультурные досуги в детских дошкольных учреждениях.- ростов и Д: «Феникс», 2005.- 224с.
6. Дик И.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. - Ростов и Д: Феникс, 2005.- 256с.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольного образования. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС. 2001.- 336с.
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников Практическое пособие.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: АРКТИ. 2007.- 64с.: ил. (Развитие и воспитание).
9. Кириллова Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедической группы (ОИР). Пособие для практических работников детских садов.- СПб.: « ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2005.- 144с.
10. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений/ Н.Н. Кожухова, Л.А.Рыкова, М.М. Самодурова; Под ред. С.А.Козловой. - М.: Издательский центр «Академия».
11. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду / Н.Н. Луконина, Л.Е. Чадова.- 3-е изд.- М.: Айрис- пресс, 2006 - 128с.
12. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. И доп.- М.: АРКТИ, 2000.
13. «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. —М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
14. Осокина Т. И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 2-е изд, дораб.- М: Просвещение, 1983.- 224с.
15. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.- 3-е изд., перераб. - М.: Просвещение 1986.- 304с.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
17. Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа/ авт.- сост.Т.Б. Сидорова.- Волгоград: Учитель, 2он.-169с.
18. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.- М.: Айрис- прсс, 2004.- 80с.
19. Техника безопасности на уроках физической культуры / Составители: Муравьев Р. А., Созинова Н.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96с.
20. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-7 лет/ Художник Е.А. Афонина - Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003.- 144с.
21. Утробина К. К. Занимательная физкультура в м зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.- 128с.

22. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятие с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги / авт. – сост. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савикова.- Волгоград: Учитель, 2009.- 144с.
23. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду : Творчество в двигательной деятельности дошкольника : Кн. для воспитателей дет. сада/ В.Н.Шебеко, Н.Н. Ермак.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2001- 93с. : ил.
24. Физкультурно-оздоровительная работа : комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой , Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.- сост. О. В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010. -127 с.
25. Физкультурно- оздоровительная работа с детьми 2- 7 лет : развернутое перспективное планирование, конспекты занятий / авт. Сост. Т. К. Ишимбаева. – Волгоград: Учитель, 2010.-66с.
26. Физкультурные минутки: Материал для проведения физкультурных пауз/ О. Узорова, Е. Нефедова.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ». ЗАО НТП «Ермак», 2004- 96с.
27. Фролова В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. Сада.- М.: Просвещение, 1983.- 191с., ил.
28. Шарманова С.Б. и др. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / С.Б. Шарманова, А.И.Федоров, Е.А. Черенов.- М.: Советский спорт. 2004.- 120с.
29. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. Для воспитателей дет. Сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2001- 93с.: ил.
30. Щербак А.П. Формирование у дошкольников навыков саморегуляции поведения средствами физкультурного воспитания: Практическое пособие для работников дошкольных учреждений и учащихся педагогических учебных заведений. Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 1998. 76с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Сорокина Татьяна Юрьевна

Действителен с 02.04.2022 по 02.04.2023