

ПРИНЯТА:

педагогическим советом
МДОУ детский сад №1
п. Вейделевка
Протокол № 1
от «28» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий

МДОУ детский сад №1 п. Вейделевка

Козаченко Ю.В.

Приказ № 97-О/Д от «1» сентября 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
разработанная на основе ОП
МДОУ детский сад №1 п. Вейделевка
в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО
на период 2023 – 2024 гг.

Инструктор по
физической культуре:
Ярая Е.Н.

2023

Аннотация рабочей программы инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана и утверждена в структуре Основной образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1п. Вейделевка в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ.

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный №30384).

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020г. № 59599).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В содержании программы представлены: цели, задачи, предполагаемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие» по разделам «Двигательная деятельность» и «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» в виде целевых ориентиров, содержание образовательной деятельности по данным разделам на различных возрастных этапах дошкольного возраста, взаимодействие с родителями обучающихся, организация развивающей предметно-пространственной среды. Отражено перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности, взаимосвязанные направления диагностической, консультативной, информационно-просветительской деятельности инструктора по физической культуре. Учитывая региональные приоритетные направления по развитию физических качеств, формированию ценностей здорового образа жизни детей реализуются методические разработки Моргуновой О.Н, Пензулаевой Л.И, Волошиной Л.Н.

Рабочая Программа составлена для воспитанников от 3 до 7 лет, дополняется приложениями, конкретизирующими практическую реализацию деятельности инструктора по физической культуре.

Качественная реализация данной рабочей программы обеспечивает преемственность целей, задач и содержания физического развития с основной образовательной программой начального общего образования через формирование у выпускников предпосылок к учебной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка.	5
1.2. Цели и задачи реализации Программы.	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.	7
1.4. Планируемые результаты освоения Программы в каждой возрастной группе, конкретизирующие требования ФГОС к целевым ориентирам по ФОП.	9
1.5. Определение уровня физической подготовленности (физических качеств)	12

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание воспитательно - образовательной деятельности инструктора по физической культуре.	18
2.2. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся (отражение направлений в соответствии с ФГОС ДО, с ФОП ДО.	24

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Формы (виды) организации физической культуры.	28
3.2. Циклограмма (НОД).	34
3.3. Сетка занятий.	35
3.4. Особенности традиционных спортивных праздников.	36
3.5. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды в соответствии с ФОП.	38
3.6. Литература	39

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Краткая презентация образовательной программы	41
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1: Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (по группам).	44
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2: Перспективное планирование (по группам)	56

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана и утверждена в структуре Основной образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1п. Вейделевка Белгородской области.

Разработка Программы регламентирована нормативно-правовой и документальной основой, куда входят:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный №30384).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020г. № 59599).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая Программа составлена для воспитанников от 3 до 7 лет, дополняется приложениями, конкретизирующими практическую реализацию деятельности инструктора по физической культуре.

1.2.Цели и задачи Программы

Цели Программы: определение содержания и организации образовательной деятельности по физическому развитию во всех возрастных группах детского сада и создание:

условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности;

развивающей образовательной среды для позитивной социализации и индивидуализации детей.

Задачи Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединения 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;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей; обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Образовательная область «Физическое развитие».

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие,

и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому воспитанию для детей от 3 - 7 лет.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Реализуемая Программа строится на принципах:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства
- понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение личности ребенка;

реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

реализуемая Программа учитывает основные принципы дошкольного образования, указанные в ФГОС ДО: (ФГОС ДО п. 1.4.)

полноценное проживание ребёнком 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 (индивидуализация дошкольного образования);

содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество детского сада с семьёй;

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);

учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Обязательная часть Программы составлена с учётом образовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №1 п. Вейделевка Белгородской области.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений учитывает потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и ориентирована на:

выбор тех парциальных программ, которые соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогов;

сложившиеся традиции дошкольного учреждения.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает современные тенденции развития общества и основывается на пособия и разработки Моргуновой О.Н, Волошиной Л.Н., Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду» (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы, 2017 г.)

Программы позволяют формировать основы физической культуры в дошкольном детстве, и нацелены на гармоничное духовное, психическое и физическое развитие ребенка.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы в каждой возрастной группе, конкретизирующие требования ФГОС к целевым ориентирам по ФОП

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры отражены в ФГОС ДО п.4.6.

Целевые ориентиры используются педагогами для:

построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;

решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;

изучения характеристик образования детей 3-7 лет;

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные НОД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия. В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система профилактической работы.

Планируемые результаты освоения Программы детьми, указанные в ФГОС ДО конкретизируются планируемыми результатами примерной и парциальных программ.

Цели и задачи деятельности образовательного учреждения по реализации физического воспитания общеобразовательной программы

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Планируемые результаты освоения Программы детьми младшей группы

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Планируемые результаты освоения Программы детьми средней группы

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.;

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;

Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения Программы детьми старшей группы

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

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

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

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

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Кататься на самокате.

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

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения Программы детьми подготовительной группы

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохранять правильную осанку.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

1.5. Определение уровня физической подготовленности (физических качеств)

Определение уровня сформированности быстроты

1. Бег на дистанцию 30 метров

Оборудование. На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Детям предлагается добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представь, что ты – самое быстрое животное»). Инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух мальчиков или двух девочек. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимает удобную ему позу. Воспитатель, стоя рядом с детьми, подает команды: «Внимание!» – и поднимает флажок, «Марш» – и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутрь;
- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);

- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Скоростно-силовые качества

2. Прыжок в длину с места

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Педагог выполняет с детьми имитационное упражнение «Лыжник»:

«Надели одну лыжу, другую (стопы стоят параллельно на расстоянии 15 см); взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях) и поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад); приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед) и прыжок (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

Предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки.

Инструктор по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед с наклоном туловища;
- руки слегка отодвинуты назад;

2) толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперед-вверх;

3) полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище согнуто, голова вперед;
- вынос полусогнутых ног вперед;

4) приземление:

- одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед – в стороны;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень — соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень — соответствие трем показателям.

Ниже среднего — соответствие двум показателям.

3. Метание мешочка с песком

Оборудование. На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

Методика проведения

Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см.

Качественные критерии и показатели метания:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок;
- правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах:

- поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела;
- одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз – в сторону;
- перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх;

3) бросок:

- продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;
- хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх;
- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

4. Определение уровня сформированности гибкости

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей).

Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно

скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев.

Дается две попытки.

Количественный показатель гибкости: величина наклона в см, если она ниже нулевой отметки, то оценивается со знаком «+», если выше ее, то со знаком «-».

Качественные показатели:

а) Исходное положение:

- ноги на расстоянии 8-10 см, руки опущены

б) Наклон:

- наклон туловища вперед, ноги не согнуты, руки и пальцы выпрямлены.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

5. Оценка функции равновесия

Методика обследования

Инструктор предлагает детям игровое задание: изобразить «цаплю» - И.п.: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть, приставить стопой к колену и отвести под углом 90°.

Затем инструктор предупреждает, что если кто-нибудь сойдет с места, то выйдет из игры.

Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

а) Туловище держит прямо, смотрит вперед.

б) Руки на поясе.

в) Нога согнута в колене под углом 90°, отведена в сторону и приставлена стопой к колену.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

6. Оценка координации движений

Оборудование. Мячи (диаметр 20 см).

Методика проведения

Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов (мальчики—35–40, девочки —35–40).

Качественные показатели:

- ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;
- руки с мячом перед грудью, локти в стороны, вниз;
- бросок мяча вверх над головой;
- ловля мяча согнутыми в локтях руками у груди.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Бег на 30 м	М	11,9-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Прыжок в длину с места.	М	47,0-67,5	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
	Д	41,5-61,9	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	-	1-4	2-7	3-6	
	Д	-	3-7	4-8	4-8	
Удержание равновесия на одной ноге	М	-	3,3-5,1	7,0-1,8	40-60	
	Д	-	5,2-8,1	9,4-14,2	50-60	

Темпы прироста физических качеств

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- видеть динамику физического и моторного развития,
- становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание воспитательно - образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Направления физического развития:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

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 и др.)

Цель:

- гармоничное физическое развитие;
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- формирование основ здорового образа жизни.

Физическое развитие включает **Задачи:**

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Принципы реализации программы по образовательной области «Физическое развитие»

Дидактические	Специальные	Гигиенические
<ul style="list-style-type: none"> -Системность -Последовательность -Развивающее обучение -Доступность -Воспитывающие обучение -Учет индивидуальных и возрастных особенностей -Сознательность и активность ребенка в освоении знаний - Наглядность 	<ul style="list-style-type: none"> -Непрерывности -Последовательности наращивания тренирующих воздействий -Цикличность 	<ul style="list-style-type: none"> -Сбалансированность нагрузок -Рациональность чередования деятельности и отдыха -Возрастная адекватность -Оздоровительная направленность -Осуществление личностного ориентированного обучения и воспитания

Методы и средства реализации программы

Наглядный	Наглядно-слуховой	Практический	Словесный
<ul style="list-style-type: none"> -показ упражнений, -использование пособий -имитация, -зрительные ориентиры 	<ul style="list-style-type: none"> -использование музыки 	<ul style="list-style-type: none"> -повторение упражнений - проведение в игровой, соревновательной форме 	<ul style="list-style-type: none"> -команды, -объяснения, - вопросы, -указания, - образные сюжетные рассказы

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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и

правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений,

закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

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

Содержание работы по физическому воспитанию

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям,

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

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать

разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся (отражение направлений в соответствии с ФГОС ДО, с ФОП ДО)

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены поддержка родителей в воспитании детей и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность.

При планировании работы с семьями воспитанников учитывается социальный статус родителей, уровень материального состояния, образование, социальное положение.

Важнейшим условием необходимым для создания социальной ситуации развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия детского сада с семьёй: создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых

отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка, компетентности его родителей, заключающейся в способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада.

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

Знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания детей дошкольного возраста в детском саду и семье, раскрывающим средства, формы и методы развития интегративных качеств ребёнка, а также знакомство с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

Создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;

Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

В дошкольном учреждении созданы условия:

- для предоставления информации о Программе семье и всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде;
- для обсуждения с родителями детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

Работа с родителями планируется по перспективно-календарному плану. При планировании используется «Программы воспитания и обучения в детском саду» и методическое пособие Евдокимовой Е.С. и др. «Детский сад и семья: методика работы с родителями». – М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Система мониторинга развития детей позволяет осуществлять оценку динамики достижений и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Оценка индивидуального развития детей производится педагогом 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) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Целевые ориентиры используются педагогами для:

- построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учётом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации;
- решения задач: формирования Программы, анализа профессиональной деятельности, взаимодействия с семьями;
- изучения характеристик образования детей;
- информирования родителей и общественности относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации.

Основным методом мониторинга является – аутентичная оценка. В ее основе лежат следующие принципы:

- она строится в основном на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, в процессе организованной образовательной деятельности), а не в надуманных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.
- если тесты проводят специально обученные профессионалы (психологи, медицинские работники и др.), то аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение. В этом случае опыт педагога сложно переоценить.
- аутентичная оценка максимально структурирована (Если в случае тестовой оценки родители далеко не всегда понимают смысл полученных данных, а потому нередко выражают негативное отношение к тестированию детей, то в случае аутентичной оценки, ответы им понятны. Родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос).

В процессе мониторинга физического развития исследуются физические качества ребенка. Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностические карты в рамках образовательной программы.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей

детей), которую проводит педагог-психолог. Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Рабочая программа предусматривает комплексное диагностическое обследование детей по всем образовательным областям в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Формы (виды) организации физической культуры

Формы организации занятий по физической культуре являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Для проведения занятий физической культурой на воздухе детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<p><i>Физкультурные Занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - классические (обычные) - игровые (народные игры) - игровые сюжетные тематические <p>(с одним видом физических упражнений), комплексные</p> <p>(с элементами развития речи, математики, конструирования)</p> <ul style="list-style-type: none"> - контрольно-диагностические - учебно-тренирующего характера 	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p><i>Утренняя гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая - игровая - полоса препятствий - музыкально-ритмическая - аэробика имитационные движения. <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Имитационные</p>	<p>Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня.</p> <p>Атрибуты для подвижных игр.</p> <p>Оборудование для спортивных игр.</p>	<p>Беседы, совместные игры, походы, занятия в спортивных секциях, подвижные игры, игровые упражнения, имитационные движения</p>

<p>- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек</p> <p>играми-эстафетами, игровые с играми-аттракционами</p> <p>-тренировки</p> <p>-на тренажёрах</p> <p>-на воздухе</p> <p>тематические:</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>- с предметами,</p> <p>- без предметов</p> <p>- имитационные</p> <p>- Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения.</p>	<p>движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна;</p> <p><i>Упражнения:</i></p> <p>-корректирующие</p> <p>- классические</p> <p>-коррекционные:</p> <p>- эстафеты</p> <p>-народные игры</p> <p>- спортивные упражнения</p> <p>- спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, элементы настольного тенниса)</p> <p>- беседы о спорте, спортивных достижениях</p> <p>- продуктивная деятельность(рисование, лепка, аппликация и др.)на спортивные темы</p>		
---	---	--	--

К формам организации физического воспитания детей 3-7 лет относятся:

Физкультурные занятия

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:

- а) утренняя гимнастика
- б) физкультминутки
- в) закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями
- г) физкультурные паузы

Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни

- а) подвижные игры
- б) прогулки и экскурсии
- в) индивидуальная работа с отдельными детьми
- г) самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений
- д) праздники, досуги, Дни здоровья

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

1. Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей. Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на физкультурных занятиях физиологических, психических и педагогических закономерностей. Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид занятий.

В соответствии с этим, физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам. Продолжительность утренней гимнастики в

зависимости от возраста колеблется от 4-5 мин. в младших группах, до 10-12 - в старших.

Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6-8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня, игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Физкультминутки - проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей - занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности.

Их цель - поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Продолжительность физкультминуток 2-3-мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия - 12-16-я минуты).

Закаливающие процедуры в сочетании с физ. упражнениями
Закаливающие мероприятия подразделяются на *общие* и *специальные*.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду. Соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

В настоящее время существует несколько утвердившихся правил в проведении закаливающих мероприятий у детей:

Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье;

Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;

Занятия должны осуществляться систематически;

Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст;

Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воздействия закаливающими факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года;

Закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка;

Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

3. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа, самостоятельные задания детей различными видами физических упражнений, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях.

Однако совершенствование, устойчивость приобретенных навыков и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни обеспечивается перечисленными выше формами организации занятий физическими упражнениями.

Прогулки и экскурсии.

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, дети теряются в новой обстановке. Поэтому прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки.

Большое внимание следует уделить разработке маршрута движения, которым предусматриваются места отдыха детей в пути, естественные условия для проведения упражнений (ручейки, овраги, кочки, поляны, поваленные деревья).

Проводятся прогулки в основном летом, но могут проводиться и зимой, с использованием лыж и коньков.

О дне проведения прогулки сообщается заранее для создания у детей настроения радостного ожидания.

Во время прогулки можно запланировать физкультурное занятие, в которое включаются упражнения с использованием природных условий.

Индивидуальная работа с детьми.

В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а так же дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию

закljučаются в обучении детей не усваивающих программный материал в общем со всеми темпе; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса.

Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает внимание ребенка на основные, опорные элементы движения (упражнения), помогает ему понять, в чем заключается задача, и на основе этого предлагает решить ее самостоятельно.

Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера. В этом случае имеет значение правильное выполнение упражнения, воспринимая одновременно образец движения воспитателя.

Самостоятельные занятия детей.

У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В младших группах целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и т.д.), коляски, автомобили, мячи и шары. Из крупных пособий необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых дети упражняются в лазании, подлезании, ползании, перешагивании и т.д. под руководством воспитателя.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей средней группы воспитатель подбирает *двигательные* игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями типовой программы (для метания - мячи разных размеров, мешочки с песком и т.д.).

Для детей старших групп целесообразны игры с элементами спортивных игр - волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Все указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

Физкультурный досуг, праздники, Дни здоровья.

Физкультурный досуг продолжительностью 30-45 минут организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения. Досуг может иметь тематическую направленность, например, "Спортландия", "Зимние забавы" и др.

Иногда полезно его провести, объединив детей разного возраста. В этом случае одна разновозрастная группа занимается на площадке старшей группы с ее воспитателем, а вторая - на площадке младшей группы с воспитателем младшей. Детям даются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3-х раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер.

Например, праздник "Нептуна".

Один раз в квартал планируются *Дни здоровья*. Лучшее место для их проведения - лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках.

В программу включается и пеший туризм. Во все периоды года Дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, Дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

3.2.Циклограмма

<i>Возрастные группы</i>	<i>Количество НОД в неделю</i>	<i>Количество НОД в месяц</i>
<i>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	45 мин. (3 НОД)	180 мин (12 НОД)
<i>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</i>	60 мин. (3 НОД)	240 мин (12 НОД)
<i>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</i>	75 мин. (3 НОД)	300 мин (12 НОД)
<i>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</i>	90 мин. (3 НОД)	360 мин (12 НОД)

3.3Сетка занятий

**Расписание образовательной деятельности МДОУ детский сад № 1 п. Вейделевка
по физической культуре на 2023-2024 учебный год**

	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<u>2 Младшая</u>	<i>9.45 – 10.00</i>		<i>10.20 – 10.35 Физкультура на прогулке</i>		<i>9.45 – 10.00</i>
<u>Средняя</u>	<i>10.50 – 11.10 Физкультура на прогулке</i>		<i>9.15– 9.35</i>		<i>9.15 – 9.35</i>
<u>Старшая</u>		<i>16.00 – 16.25</i>		<i>16.00 – 16.25</i>	<i>11.00 – 11.25 Физкультура на прогулке</i>
<u>Подготовительная «А»</u>		<i>16.25 – 16.55</i>	<i>10.50 – 11.20 Физкультура на прогулке</i>		<i>10.30 – 11.00</i>
<u>Подготовительная «Б»</u>	<i>9.00– 9.30</i>		<i>9.40– 10.10</i>		<i>11.25 – 11.55 Физкультура на прогулке</i>

3.4. Особенности традиционных спортивных праздников.

Задача руководителя по физической культуре наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам. В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, спортивный досуг, дни здоровья.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствует активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активно включить в их подготовку.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей. Практика дошкольных учреждений показала значимость праздников в активном приобщении каждого ребенка к занятиям физической культурой. Имеется немало положительных примеров творческого подхода педагогических коллективов к их организации и проведению.

Опыт организации физкультурных праздников, проводимых в дошкольных учреждениях, показал их положительное влияние на решение широкого круга оздоровительных и воспитательных задач. При рациональном сочетании с другими видами занятий по физической культуре праздники в значительной мере помогают создать оптимальный двигательный режим, способствуют повышению работоспособности и закалке детей.

Физкультурные праздники в дошкольном учреждении являются радостным событием в жизни детей. Физкультурные праздники - это мероприятия показательного характера, демонстрирующие достижения дошкольников за определенный период работы, а также способствующие пропаганде занятий физическими упражнениями, как среди детей, так и среди взрослых.

Физкультурные праздники отличаются от физкультурных досугов:

- частотой проведения (1 раз в сезон);
- продолжительностью (как правило, от 30 до 60 мин в зависимости от количества участников, возраста детей, периода в учебном году, вида и тематики праздника);
- необходимостью специальной подготовки (разработка сценария, оформление места проведения)
- привлечением большого числа сотрудников дошкольного учреждения к их подготовке и проведению;
- наличием зрителей.

Так же как физкультурные досуги, физкультурные праздники вносятся в перспективный план дошкольного учреждения на год. Тематика праздников может быть разнообразной. В дошкольном учреждении физкультурные праздники проводят, начиная со средней группы (4--5 лет). В зависимости от времени года, особенностей контингента детей, материально-технической базы дошкольного учреждения они могут организовываться в помещении и на открытом воздухе, в них могут участвовать дети одной группы или нескольких групп.

Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах, упражнениях с элементами акробатики, музыкально - ритмических движениях. Широкое использование разных игровых приемов, игровых упражнений, загадок, музыкальных произведений способствует положительному эмоциональному настрою детей, активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков.

Физкультурные праздники могут быть организованы не только на участке дошкольного учреждения, но и в близлежащем парке, лесу, на стадионе. От места проведения во многом зависит тематика и организация. При планировании и подготовке праздника необходимо:

- обозначить задачи праздника, дату, время, место его проведения;
- подготовить показательные выступления: парад участников, конкурсы, игры, соревнования;
- выделить ответственных за подготовку и проведение праздника;
- определить количество участников каждой возрастной группы детского сада, начальных классов, а также приглашенных гостей;
- обозначить порядок подведения итогов конкурсов и соревнований, поощрение участников праздника.

Успешность проведения физкультурного праздника во многом зависит от того, насколько подробно и четко спланирована его программа.

Физкультурные досуги - проводятся 1-2 раза в месяц, длительностью 30-50 минут. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на знакомом детям материале. Досуг желательно проводить с несколькими группами, близкими по возрастному составу (например, старшая и подготовительная к школе группы). При этом необходимо активное участие воспитателя: он дает команду, подводит итоги, является судьёй соревнований. Значительную роль в создании положительного эмоционального настроения участников играет музыка. Она оказывает благотворное эстетическое воздействие на детей, закрепляя умение ритмично двигаться. Физкультурные досуги могут отличаться по содержанию и композиции.

День здоровья - планируются 1 раз в квартал. Лучшее место для их проведения - лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках. В программу включается и пеший туризм. Зимой дети могут выйти в лес на лыжах.

Во все периоды года Дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, Дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

Совместная работа детского сада и семьи всегда дает отличный результат в развитии детей, как физическом, так и духовном. Правильно подобранный педагогом вариант досуга поможет каждому ребенку в совершенствовании его двигательной активности, что является одним из важнейших факторов его дальнейшего благополучия.

3.5. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды в соответствии с ФОО

Развивающая среда музыкального зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20, и обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей. В музыкальном зале проводятся занятия и другие мероприятия по физической культуре.

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Развивающая предметно-пространственная среда (далее–РППС) рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС ДОО выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство (территория ДОО, групповые комнаты, специализированные, технологические, административные и иные помещения), материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для

организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС организована в соответствии с требованиями СанПиНа, требованием ФГОС ДО к построению развивающей среды и задачами Программы.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> • маленькие (пластмассовые), • большие (резиновые) • для фитбола 	20 шт. 20 шт. 2 шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Палка гимнастическая	20 шт.
Скакалка детская	10 шт.
Кегли	10 шт.
Обруч пластиковый детский	20 шт.
Конус для эстафет	4 шт.
Дуга для подлезания	2 шт.
Кубики пластмассовые	10 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.

3.6. Литература

1. Программа воспитания и обучения в детском саду. / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Э.М. Дорофеевой – М.: Мозаика-Синтез, 2019.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Панорама, 2009.
3. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье»,
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.
6. Моргунова О.Н «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ».-Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.-127с.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. - М.: Владос, 2002.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.

4.Дополнительный раздел

Краткая презентация образовательной программы

Рабочая программа по физическому воспитанию в МДОУ «Детский сад» №1 комбинированного вида, является составным компонентом Образовательной программы ДОУ, характеризует систему организации образовательной деятельности педагогов, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования для детей от 2 до 7 лет.

Цели программы: определение содержания и организации образовательной деятельности по физическому развитию во всех возрастных группах в МДОУ и создание:

- условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности;
- развивающей образовательной среды для позитивной социализации и индивидуализации детей.

Реализуемая Программа строится на принципах ФГОС ДО:

- поддержка разнообразия детства;
- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.
- реализуемая Программа учитывает основные принципы дошкольного образования, указанные в ФГОС ДО.

Цель образовательной области «Физическое развитие» - гармоничное физическое развитие формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;

□ овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

□ формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

□ разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

При разработке образовательной программы МДОУ использована инновационная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой. Изд. 2-е, исправленное. Изд. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019г. и парциальная программа: Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье».

Содержание программы имеет три основных раздела (целевой, содержательный, организационный и дополнительный раздел). Они включают следующие структурные элементы.

Целевой раздел включает:

- пояснительную записку,
- цели и задачи реализации программы,
- принципы и подходы к формированию программы,
- планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования,
- определение уровня физической подготовленности (физических качеств)

Содержательный раздел включает:

- описание образовательной деятельности инструктора по физической культуре.
- особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Организационный раздел включает:

- формы (виды) организации физической культуры.
- циклограмма (НОД).
- сетка занятий.
- особенности традиционных спортивных праздников.
- организация развивающей предметно - пространственной среды
- методическое обеспечение образовательной деятельности;

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка происходит через непосредственное

вовлечение их в образовательную деятельность, посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы взаимодействия с родителями (законными представителями):

- родительские собрания,
- мастер-классы,
- тренинги,
- родительские клубы,
- индивидуальные и групповые консультации,
- совместные праздники и досуги,
 - посещение праздников, концертов, тематических дней
- проектная деятельность,
- творческие домашние задания,
- размещение информации в родительском центре и на сайте учреждения.

Установления взаимосвязи МДОУ и семьи является решающим условием обновления системы дошкольного образования. Основной целью установления взаимоотношений МДОУ и семьи является создание единого пространства семья – детский сад, в котором всем участникам педагогического процесса будет комфортно, интересно, безопасно, полезно и эмоционально благополучно.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

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

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

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

гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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.

Общеразвивающие упражнения

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

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

вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по

одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 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 пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 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 вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

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

скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад

(носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

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

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
МЛАДШАЯ ГРУППА**

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
сентябрь	<p>Цели: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить детей медленному бегу, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить детей во время бега соблюдать расстояние между собой, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Цели: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить детей во время бега держать спину и голову прямо, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони.</p>	<p>Цели: Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить детей бегать враспынную, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p>
октябрь	<p>Цели: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p>	<p>Цели: Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя, развивать координацию</p>

	<p>Физкультура на воздухе Цели: Учить детей ходить по гимнастической скамейке, упражнять в подлезании под шнур.</p>	<p>другу. Физкультура на воздухе Цели: Учить детей в подлезании под шнур, развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Цели: Учить детей лазанию по наклонной доске на четвереньках, упражнять в беге.</p>	<p>движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Физкультура на воздухе Цели: Упражнять в подлезании под шнур прямо и боком, развивать координацию движений.</p>
ноябрь	<p>Цели: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Физкультура на воздухе Цели: Упражнять детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, пролезании в обруч, быстром беге.</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию Физкультура на воздухе Цели: Упражнять в прыжках с высоты, в беге с увертыванием.</p>	<p>Цели: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. Физкультура на воздухе Цели: Закрепить у детей умение ползать по гимнастической скамейке, быстро бегать.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Физкультура на воздухе Цели: Закрепить у детей умение подлезать под шнур, упражнять в беге «змейкой».</p>
декабрь	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Физкультура на воздухе Цели: Упражнять детей в скатывании с горки, в беге</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Физкультура на воздухе Цели: Учить мягкому</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Физкультура на воздухе Цели: Учить детей имитировать</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске</p>

	«змейкой».	приземлению со снежного вала, ходьбе и бегу с обеганием «змейкой» предметов.	ходьбу на лыжах ступающим шагом.	Физкультура на воздухе Цели: Закрепить умение детей имитировать ходьбу на лыжах ступающим шагом.
январь	Цели: Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Физкультура на воздухе Цели: Учить детей имитировать ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Цели: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча развивая ловкость и глазомер. Физкультура на воздухе Цели: Учить детей имитировать ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Цели: Упражнять умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Физкультура на воздухе Цели: Закрепить умение детей имитировать ходьбу скользящим шагом.	Цели: Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Физкультура на воздухе Цели: Закрепить умение детей имитировать ходьбу ступающим и скользящим шагом.
февраль	Цели: Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Физкультура на воздухе Цели: Продолжать учить детей имитировать ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Физкультура на воздухе Цели: Учить ходьбе и бегу с обеганием снежных построек.	Цели: Упражнять в ходьбе и беге переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Физкультура на воздухе Цели: Учить перелезать и перепрыгивать детей через снежные завалы.	Цели: Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Физкультура на воздухе Игровые упражнения: снежинки – пушинки, кто дальше, снайперы, по снежному валу.
март	Цели: Упражнять детей в ходьбе и	Цели: Упражнять в ходьбе и	Цели: Развивать умение	Цели: Развивать координацию

	<p>беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить детей бросать снежки в цель, развивать глазомер.</p>	<p>беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Продолжать учить детей бросать снежки в горизонтальную цель, развивать глазомер.</p>	<p>действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить детей бросать снежки в вертикальную цель, развивать глазомер.</p>	<p>движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить детей бросать снежки в вертикальную цель, развивать глазомер.</p>
апрель	<p>Цели: Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять в бросках мешочков в горизонтальную цель и прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Продолжать учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить его.</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить пролезать между рейками гимнастической стенки, упражнять в прыжках на двух ногах.</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Закрепить умение пролезать между рейками гимн.стенки, упражнять в прыжках на двух ногах.</p>
Май	<p>Цели: Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить детей прыгать в длину</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>Физкультура на воздухе</p>	<p>Цели: Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Закрепить умение детей</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Закрепить умение</p>

	с места.	Цели: Продолжать учить детей прыгать в длину с места.	прыгать в длину с места.	детей подбрасывать мяч вверх и ловить его.
--	----------	--	--------------------------	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
СРЕДНЯЯ ГРУППА**

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
сентябрь	Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при	Цели: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании	Цели: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Цели: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого

	<p>подпрыгивании.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	<p>мяча.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p>	<p>Физкультура на воздухе Цели: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>	<p>равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>
октябрь	<p>Цели: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Цели: Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер</p>
ноябрь	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке,</p>

	<p>Физкультура на воздухе Цели: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.</p>	<p>мяча. Физкультура на воздухе Цели: Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p>	<p>четвереньках Физкультура на воздухе Цели: Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	<p>развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Физкультура на воздухе Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p>
декабрь	<p>Цели: Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Физкультура на воздухе Цели: Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Физкультура на воздухе Цели: Учить детей закреплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Физкультура на воздухе Цели: Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах.</p>	<p>Цели: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Физкультура на воздухе Цели: Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>
январь	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в</p>

	<p>равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>мяча друг другу.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.</p>	<p>скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.</p>	<p>равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять в беге, в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.</p>
февраль	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.</p>
март	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Развивать ловкость и глазомер при метании в цель;</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в</p>	<p>Цели: Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по – медвежьей»; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в</p>

	упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	одной ногое (правой и левой, попеременно).	ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
апрель	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.</p>
Май	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места;</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении</p>

	<p>уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p>	<p>скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p>	<p>устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.</p> <p>в лазании на гимнастической стенке</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>
--	---	---	--	---

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
СТАРШАЯ ГРУППА**

	Физкультура			
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	<p>Цели: закреплять умение детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>Физкультура на воздухе</p>	<p>Цели: повторить ходьбу и бег между предметами, в беге врассыпную; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p>	<p>Цели: закреплять ходьбу с высоким подниманием колен, непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; упражнения в подбрасывании</p>	<p>Цели: разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе.</p>

	<p>Цели: упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>	<p>Физкультура на воздухе Цели: повторить ходьбу и бег между предметами, в беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения в прыжках; развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Физкультура на воздухе Цели: упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Цели: упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом развивая ловкость и глазомер</p>
Октябрь	<p>Цели: упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Физкультура на воздухе Цели: повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой, упражнять в прыжках.</p>	<p>Цели: Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Физкультура на воздухе Цели: упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и</p>	<p>Цели: повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Физкультура на воздухе Цели: упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.</p>	<p>Цели: упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Физкультура на воздухе Цели: развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»</p>

		прыжками.		
Ноябрь	<p>Цели: повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнять в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Цели: упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимн. скамейке и ведении мяча между предметами.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений, развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.</p>	<p>Цели: упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом развивая ловкость и глазомер</p>	<p>Цели: повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и с мячом.</p>
Декабрь	<p>Цели: упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: разучить игровые упражнения с бегом и прыжками,</p>	<p>Цели: упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: повторить ходьбу и бег</p>	<p>Цели: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Физкультура на воздухе</p>	<p>Цели: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; развивать координацию</p>

	упражнять в метании снежков на дальность.	между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Цели: развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
Январь	Цели: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Физкультура на воздухе Цели: продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения	Цели: повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Физкультура на воздухе Цели: закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Цели: повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Физкультура на воздухе Цели: закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Цели: повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Физкультура на воздухе Цели: разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
Февраль	Цели: упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Физкультура на воздухе Цели: упражнять детей в ходьбе	Цели: повторить ходьбу и бег по кругу взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навыки энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Физкультура на воздухе Цели: построение в шеренгу,	Цели: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Физкультура на воздухе Цели: повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Цели: упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом. Физкультура на воздухе Цели: упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом

	по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах; скольжение по ледяной дорожке.	перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий.		«Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.
Март	Цели: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнuru) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Физкультура на воздухе Цели: повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Цели: повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок высоты с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Физкультура на воздухе Цели: повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Цели: повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.. Физкультура на воздухе Цели: упражнять в беге и ходьбе в чередовании, повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и мячом.	Цели: упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Физкультура на воздухе Цели: упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
Апрель	Цели: повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Физкультура на воздухе Цели: упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.	Цели: повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Физкультура на воздухе Цели: упражнять в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками и мячом	Цели: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Физкультура на воздухе Цели: повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом прыжками и бегом.	Цели: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Физкультура на воздухе Цели: упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
Май	Цели: упражнять в ходьбе и	Цели: упражнять детей в	Цели: упражнять детей в ходьбе	Цели: повторить ходьбу с

	<p>беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.</p>	<p>ходьбе и беге в колонне и по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча..</p> <p>Физкультура на воздухе Цель: развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>и беге между предметами колонной и в рассыпную, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии с обручем.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом прыжками и бегом.</p>	<p>изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Физкультура на воздухе Цели: упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.</p>
--	---	--	---	--

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
сентябрь	<p>Цели: Упражнять в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом,</p>	<p>Цели: Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и</p>

	<p>Развивать точность движений при переброске мяча.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторит прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>	<p>координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p>	<p>коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>
октябрь	<p>Цели: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p>	<p>Цели: Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>
ноябрь	<p>Цели: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру);</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с</p>	<p>Цели: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая</p>

	<p>упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>
декабрь	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием).</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, в прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>
январь	<p>Цели: Закрепить ходьбу, бег по кругу, враспынную. Упражнять в</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе, беге с выполнением заданий</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в</p>

	<p>равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствия</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».</p>	<p>по сигналу. Равновесии, развивать ловкость в упражнении с мячом</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнения с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность.</p>	<p>места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее. Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.</p>
февраль	<p>Цели: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом.</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком. Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием</p>
март	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному,</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу и бег с выполнением задания;</p>

	<p>сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>
апрель	<p>Цели: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>Цели: Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии</p>	<p>Цели: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>
Май	<p>Цели: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением</p>	<p>Цели: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>Физкультура на воздухе</p> <p>Цели: Упражнять детей в ходьбе</p>	<p>Цели: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в</p>

	<p>продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>прыжках. Физкультура на воздухе Цели: Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>
--	--	--	--	--