

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 9 «БЕРЕЗКА» ПГТ. НОГЛИКИ**

*694450, Сахалинская область, Ногликский район, пгт. Ноглики, пер. Спортивный, д. 83-А Тел.(факс)
8(42444)9-80-03,9-81-14 email: ngo.mbdoudsb@sakhalin.gov.ru*

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МБДОУ д/с № 9 «Березка» пгт. Ноглики
Протокол №1 от 24 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ д/с № 9 «Березка» пгт. Ноглики
_____ И.А. Микова
Приказ № 202 от 24 августа 2022 г.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей
от 3 до 7 лет.**

**Образовательная область «Физическое развитие»
на 2022 – 2023 учебный год.**

Разработчик: Инструктор по
физической культуре:
Ковалёва Дарья Сергеевна

Ноглики
2022 год.

Оглавление

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы.....	3
1.3. Методические принципы построения программы	4
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	4
1.6. Целевые ориентиры образовательной области «физическое развитие»	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2. 1 Направление и содержание работы по видам деятельности. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	11
2.2 Требования к физической подготовленности.....	12
2.3. Формы проведения организованной образовательной деятельности	43
2.4. Структура физкультурного занятия	47
2.7. Система мониторинга	48
3. Организационный раздел	52
3.1. Тематический план праздников и развлечений	52
3.2. Работа с родителями.....	52
Перспективный план по взаимодействию с родителями	53
Учебно-методическое обеспечение.	59
Приложение	64

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС;

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации от 24.07.1998 К» 124 с изменениями от 8 декабря 2020 года;
3. Приказ №1155 от 17.10.2013 (зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013 .330384)» Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями на 21 января 2019 года.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).
5. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. Методическое письмо МО РФ от 14.03.2000 № 65/23-16;
7. Основная образовательная Программа МБДОУ д/с №9 «Березка».
8. Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. Физкультурные занятия, формируются из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы.

1.2. Цель программы:

Цель: развитие двигательных навыков, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;
- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.3. Методические принципы построения программы:

- Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;
- Учет возрастных особенностей воспитанников;
- Последовательное усложнение поставленных задач;
- Принцип преемственности;
- Принцип положительной оценки;
- Принцип систематичности и доступности;
- Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Результатом реализации рабочей программы по физической культуре следует считать развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, повышение двигательной активности ребенка дошкольника, улучшение зрительно-пространственной координации движений, повышение соматических показателей здоровья воспитанников, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Эти навыки способствуют развитию предпосылок:

- ценностно-смыслового восприятия и понимания о пользе физических упражнений и здоровом образе жизни;
- формированию элементарных представлений о видах спорта;
- совершенствование физических качеств;
- реализации самостоятельной двигательной деятельности.

Эти результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие», направлении «Физическая культура» (Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ № 1115 от 17.10.2013г., раздел 2, пункт 2.6).

1.5 Возрастные особенности физического развития детей.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления отражательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Вторая младшая группа (3-4 года)

- Дети стремятся научиться ориентироваться в пространстве.
- Учатся действовать сообща, особенно в играх.
- Проявляют индивидуальные двигательные способности.
- Постепенно овладевают жизненно важными видами движений - ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием.

Средняя группа (4-5 лет)

- Дети ориентируются в пространстве.
- У них уже есть любимые подвижные игры.
- Развиваются и закрепляются физические качества; проявляют самостоятельность при участии в игре; интерес к физическим упражнениям.
- Формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).
- Занятия и игры приносят детям удовольствие и радость.
- Воспитанника более уверены в своих силах и самостоятельны.

Старшая группа (5-6 лет)

- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.); имеют любимые ОВД игры.
- Умеют развивать ситуацию, развиты нравственные качества, проявляют смелость, находчивость, взаимовыручку, выдержку.
- Открываются возможности для индивидуального физического потенциала;
- Умеют пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и уборка его на место;
- Происходит активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.);
- Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений.
- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

- Проявляется интерес к физической культуре и спорту .
- У детей оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности (не просто ответ и в вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.), имеют любимые подвижные игры;
- Проявляют речевую активность в процессе двигательной активности, обсуждают пользу закаливания и занятий физической культурой;
- Самостоятельно могут оценить свои действия и поведение сверстников;
- Дети имеют оптимальный и достаточный прочный запас двигательных навыков в умений, физических качеств, хорошую координацию движений, умеют сохранять правильную осанку;
- Проявляют интерес к различным видам спорта;
- Способны провести самостоятельно упражнения и игры со своими сверстниками.

1.6. Целевые ориентиры образовательной области «физическое развитие»

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

Промежуточные планируемые результаты

Младшая группа 3-4 год:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Средняя группа 4-5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:
- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.
- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Старшая группа 5-6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год). Воспитание культурно-гигиенических навыков:
 - умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
 - имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при не-большой помощи взрослых);
 - сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
 - владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее

100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Подготовительная у школе группа 6-7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения

режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

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

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения:

1 год - младшая группа с 3 до 4 лет;

2 год - средняя группа с 4 до 5 лет;

3 год - старшая группа с 5 до 6 лет;

4 год - подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

Рабочая программа по физической культуре предполагает проведение физкультурной организованной образовательной деятельности 3 раза в неделю, 2 раза в спортивном зале и 1 раз на улице, в каждой возрастной группе соответствиями с требованиями СанПин.

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Количество часов	
		В неделю	В год
Младшая группа	15 мин.	3	72
Средняя группа	20 мин.	3	72
Старшая группа	25 мин.	3	72
Подготовительная к школе группа	30 мин.	3	72

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. 1 Направление и содержание работы по видам деятельности. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. 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.
2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
2. 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, удавляет запахи; уши слышат).
3. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении и пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов,
4. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
5. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
6. 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»).
7. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
8. 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)

1. 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»,
 2. «Мне нужно носить очки»).
 3. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода U- наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
 4. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
 5. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
 6. формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим людям. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека.
 7. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

1. 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.
 2. Формировать представления об активном отдыхе.
 3. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
 4. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

2.2 Требования к физической подготовленности.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. 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.
 2. 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.

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

4. 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.

5. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

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

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

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

9. 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.

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

Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
<p>1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях (в рассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>3. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>Ходить между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше...</p>	<p>Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», в рассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробегать не большими группами с одного края по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см).</p> <p>Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см).</p> <p>Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 метра), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м).</p> <p>Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м).</p> <p>Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>

Упражнения в ползании и лазанье	Упражнения в прыжках	Перестроения и построения	Музыкально-ритмические упражнения
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ре- Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, в рассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Пер-строение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног	Исходные положения
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты на право, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад вперед). Поворачиваться в право, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2-3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки в перед, опираясь руками о колени, обхватывая колени</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

<p>назад, вверх, в стороны (5-6 раз). Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p>	<p>обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т.п) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и поднимать плечи, разводя руки в стороны.</p>	<p>руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	
Спортивные упражнения			
Катание на санках	Ходьба по ледяной дорожке	Катание на велосипеде	
<p>Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.</p>	<p>Ходить по ровной ледяной дорожке ступающим шагом, делать повороты переступанием.</p>	<p>Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.</p>	

Подвижные игры				
Игры сбегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей	Игры на ориентировку в пространстве
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятанно».

Промежуточные результаты освоения программы 4 года

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;
- ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;
- догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу; - пробегать быстро 10-20 м;
- бегать непрерывно 50-60 с;
- пробежать медленно до 160 м.

Прыжки:

- прыгать на одной ноге;
- перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);
- перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см);
- прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Метание:

- бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м);
- попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик, поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

Лазание, ползание:

- влезать на гимнастическую стенку (высота 1 -1,5. м) и спускаться с нее;
- ползание по гимнастической скамейке;
- перелезание через лежащее бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину, и опускать, переключать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед-назад;
- для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;
- для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, вы-прямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Спортивные развлечения:

- кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников;
- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;
- кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;
- играть и плескаться в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду.

Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
5. 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).
6. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
7. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
8. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
9. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
11. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
12. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
13. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
14. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2-3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходить приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см).</p>	<p>Ходить между линиями (расстояние между ними 10-15 см, по линии, веревке (диаметром 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и с меной темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15-20 м (2-3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).</p>	<p>Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40-50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками (3-4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.</p>

Упражнения в ползании и лазании	Упражнения в прыжках	Построения и перестроения	Музыкально-ритмические упражнения
<p>Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуя шагами.</p>	<p>Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Прыгать вверх с места, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой скакалкой.</p>	<p>Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам. Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться на право, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.</p>	<p>Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.</p>
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног	Исходные положения
<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки за спину из</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в</p>	<p>Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук.</p>	<p>Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).</p>

положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.	стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.	Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.	
---	--	---	--

Спортивные упражнения

Катание на санках	Скольжение	Катание на велосипеде
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3-5 шагов).	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты на право и налево.

Подвижные игры

Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей	Игры на ориентировку в пространстве
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы-веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой».	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серенький умывайся», «Лягушки».	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «не задень».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булавку», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	«Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

Промежуточные результаты освоения программы 5 лет

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения разным темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в полое» стоя и сидя, разные виды бега.

Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега.

Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять

в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;
- ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 1. см.), переменным шагом — прямо, приставным шагом - боком;
- бегать непрерывно 1-1,5 мин;
- пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2-3раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-8,5 с);
- перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или набивных мячей;
- кружится в обе стороны.

Прыжки:

- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе-ноги врозь;
- перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5- 10 см);

- выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

Метание, бросание:

- бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на 3,5- 6,5 м);
- бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.
- метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;
- бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

Лазание, ползание:

- ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
- ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см);
- перелезть через бревно.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;

- для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;

- для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

Спортивные развлечения:

- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на трех- и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо и влево.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. 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.
9. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
10. Приучать помогать готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
11. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
12. 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.
13. Учить спортивным играм и упражнениям.

Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании
<p>Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать не прерывно в течении 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2-6,4 с к концу года.</p>	<p>Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 30-40 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5 м. Метать в даль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0-9,0 м.</p>

Упражнения в ползании и лазанье	Упражнения в прыжках	Построения и перестроения	Музыкально-ритмические упражнения
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелазить через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, не подвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении-на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге-на вытянутые руки в стороны.</p>	<p>Аэробика.</p>

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног	Положения и движения головы
<p>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 вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклонить вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p>	<p>Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте-40х3=120. Упражнения с отягощающимися предметами-мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами-1 кг.</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>

Спортивные упражнения			
Катание на санках Скольжение	Туристические походы	Подвижные игры на улице	Катание на велосипеде, самокате
Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, с поворотами.	Походы в лес, на берег Волги, на стадион. Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15-20 минут с активным отдыхом.	«Салки», «Выше ноги от земли» и др.	Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваться правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.
Игры с элементами спорта			
Городки	Баскетбол	Бадминтон	Футбол
Знать 3-фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящим мяч	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.

	<p>вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p>	
--	--	--	--

Промежуточные результаты освоения программы 6 лет

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения:

способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

Основные движения: вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

Подвижные и спортивные игры:

правила игр, способы выбора ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

Спортивные упражнения:

скольжение по ледяным дорожкам, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- 3/4 сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0—9,0 м; выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;
- пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;
- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-3 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5с);

Прыжки:

- прыгать в длину с места, не менее чем на 80 см.; с разбега - не менее чем на 100см;

- прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

- ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);

- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

- катать набивные мячи (вес 1 кг);

- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;

- метать мяч вдаль на 5-9 м,

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезть через верх стремянки;

- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.

Упражнения в равновесии:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю

- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения для отдельных групп мышц:

- для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами для мышц (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

- для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держат спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнут: в коленях, и делать хлопок под коленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы,

захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

- да мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине. Двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди - группироваться,

Спортивные развлечения:

- катать сверстников на санках;
- приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;

Спортивные игры:

- бадминтон;
- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Совершенствовать технику-основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
4. Закреплять умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
5. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
6. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
7. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
10. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
11. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
12. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря,
13. спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
14. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать
15. выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
16. 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.
17. 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.
18. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
19. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений

Упражнения в ходьбе	Упражнения в равновесии	Упражнения в беге	Упражнения в бросании, ловле, метании
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставными шагами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить в различных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке: Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и идти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами,</p>	<p>Бегать легко, стремительно. Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия-барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов.</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой-не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз). Метать в даль правой и</p>

	остановиться, сделать фигуру.	Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать на перегонки; на скорость-30м.	левой рукой на расстояние не менее 6,0-12,0 м.
Упражнения в ползании и лазанье	Упражнения в прыжках	Построения и перестроения	Танцевальные упражнения
Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку	Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; попеременно на правой и левой ноге 4-5м. Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать до предметов на 25-30 см.	Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренге в две, из одного круга-в два. Поворачиваться на месте на лево, на право на пятке и в движении-на углах. Равновесие в колонне; в шеренге и в круге-на глаз. Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При	Аэробика.

<p>и опускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенке по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазанья, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вся в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибая руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямленные); влезать на канат на доступную высоту.</p>		<p>построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	
--	--	---	--

Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для рук и плечевого пояса	Упражнения для туловища	Упражнения для ног
<p>Поднимать руки вверх, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх-в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходя в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять ногу в пред на носок скрестно. Приседать, держать руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>

Спортивные упражнения			
Катание на санках	Скольжение	Катание на велосипеде, самокате	Катание на коньках
<p>Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки за ранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др. Игры-эстафеты.</p>	<p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты на лево-на право, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения»). Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте, по сигналу.</p>	<p>Самостоятельно с родителями.</p>

Подвижные игры				
Игры с бегом	Игры с прыжками	Игры с подлезанием и лазаньем	Игры с бросанием и ловлей	Игры с элементами соревнований
<p>«Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы-веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее проползет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные подвижные игры: «Гори-гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».</p>

Игры с элементами спорта				
Городки	Баскетбол	Бадминтон	Футбол	Хоккей
<p>Знать до 5 фигур. Бросать биты с боку, от плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры.</p>	<p>Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.</p>	<p>Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.</p>	<p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч во круг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.</p>	<p>Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.</p>

Промежуточные результаты освоения программ 7 лет (с диагностики)

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. БФГ;

- сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях;
- пробежать 10 м, с наименьшим числом шагов;
- бегать непрерывно до 2-3 мин;
- пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м;
- Пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

Прыжки:

- прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;
- пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;
- прыгать через большой обруч, как через скакалку;
- запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них;
- прыжки в длину с места, с разбега,

Спортивные упражнения:

- управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

Спортивные игры:

- городки;
- баскетбол;
- футбол;
- хоккей;
- бадминтон.

2.3. Формы проведения организованной образовательной деятельности

№	Формы занятий	Задачи занятий	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом.	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения.	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
2	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игра-аттракционов.
4	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.).	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).

5	Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д
6	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений, Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
7	Занятия по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.

8	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в (баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
9	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза, в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
10	Занятие «Туризм»	Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных ранее с использованием пособий в природном окружении.	Проводится в ближайшем парке, ласу-. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров
11	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

12	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

2.4. Структура физкультурного занятия:

Физическое занятие состоит из трех частей

1.Водная часть

Ходьба и бег с различными заданиями, строевые упражнения.

Цель - настроить ребенка на занятие и развивать ориентировку в пространстве.

2.Основная часть

Общеразвивающие упражнения, основные виды движения подвижная игра.

Цель - развитие опорно-двигательного аппарата, физических и моторно-волевых качеств личности; формирование правильной осанки, умение ориентироваться в пространстве.

В основную часть занятий включаются общеразвивающие упражнения, которые проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарём. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений, обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входит также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые занятия, эстафеты.

3.Заключительная часть

Игра малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

3.5.Связь с другими образовательными областями:

«Социально-коммуникативное развитие»	Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников', привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).
«Речевое развитие»	Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

<p align="center">«Художественно-эстетическое развитие»</p>	<p>Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора и физической культуре, элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение: развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>
--	--

2.7. Система мониторинга

Педагогический контроль в физическом воспитании - это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительных и отрицательных) физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность и состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы роста и развития.

Выделяют следующие задачи педагогического контроля.

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

2. Подтвердить или отвергнуть выбранный путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

3. Осуществлять индивидуально - дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Этапы контроля осуществляются 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

В начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно-проверочного типа. Основная их цель выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Для оценки физического развития ребенка предлагаю контрольные упражнения и двигательные задания.

Преимущество отдаю текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Ребятам предлагаются следующие тесты:

Младшая группа

	Образовательная область физическое развитие	Критерии оценки
1.	Умеет ходить прямо, не шоркая ногами, сохраняя заданное направление.	3 – полностью соответствует 2 – частично соответствует 1 – полностью не соответствует критерию
2.	Умеет бегать сохраняя равновесие, изменяя направление, темпа бега, в соответствии с указаниями инструктора.	
3.	Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.	
4.	Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.	
5.	Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее, чем на 40 см.	
6.	Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 метра, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предмет правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 метров	
7.	Приучен к опрятности (замечает порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).	
8.	Владеет простейшими навыками во время еды	

Средняя группа

	Образовательная область физическое развитие	Критерии оценки
1.	Соблюдает элементарные правила гигиены по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле.	3 – полностью соответствует 2 – частично соответствует 1 – полностью не соответствует критерию
2.	Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.	
3.	Соблюдает элементарные правила приема пищи (пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).	
4.	Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю не менее 5 раз.	
5.	Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров.	
6.	Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.	
7.	Может скользить самостоятельно по ледяной дорожке (длина 5 метров).	
8.	Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 метров, выполняет поворот переступанием, поднимается на гору.	
9.	Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону.	

10.	Выполняет упражнения, демонстрирую выразительность, грациозность и пластичность движения.	
-----	---	--

Старшая группа

	Образовательная область физическое развитие	Критерии оценки
1.	Умеет быстро аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.	3 – полностью соответствует 2 – частично соответствует 1 – полностью не соответствует критерию
2.	Имеет навыки опрятности (замечает порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).	
3.	Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой, при кашле, чихании прикрывает рот рукой).	
4.	Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилок, ножом.	
5.	Имеет навыки представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, сон, движение) и факторах, разрушающих здоровье.	
6.	Знает о значении здоровья человека утренней гимнастики, закаливании организма, соблюдении режима.	
7.	Умеет ходить и бегать быстро, сохраняя правильную осанку, направление и темп.	
8.	Умеет лазать по гимнастической стенке, с изменением темпа.	
9.	Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через длинную и короткую скакалку.	
10.	Умеет метать предметы левой и правой рукой на расстояние 5-9 метров, сочетать размах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м) Владеет школой мяча.	
11.	Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.	
12.	Умеет перестраиваться к колонну по трое, четверо; равняться, замыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо и налево, кругом.	
13.	Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.	
14.	Умеет кататься на самокате.	
15.	Учувствует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.	

Подготовительная к школе группа

	Образовательная область физическое развитие	Критерии оценки
1.	Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умываться), насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви	3 – полностью соответствует 2 – частично соответствует 1 – полностью не соответствует критерию
2.	Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).	
3.	Выполняет правильно все виды основных движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание).	
4.	Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние 100 см., с разбега на 180см., в высоту с разбега не менее 50 см., прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.	
5.	Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 метров, метать предметы в движущуюся цель.	
6.	Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время движения.	
7.	Выполняет физические упражнения из разных исходных положение четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции	
8.	Следит за правильной осанкой	
9.	Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км; поднимается на гору и спускается с нее, тормозит на спуске.	
10.	Учувствует в играх с элементами спорта: городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис.	

По итогам года составляю годовой отчет. Форма отчета постоянно совершенствуется. Результаты сдаются в методический кабинет.

Диагностика физического развития позволяет:

- получи объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Применение данной технологии диагностирования позволяет мне проследить за повышением уровня физической подготовленности детей, развитие их

физических качеств. Для детей с низким уровнем физического развития провожу коррекционную работу.

3. Организационный раздел

3.1. Тематический план праздников и развлечений

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе
Сентябрь	«Веселые воробьи»	«Колобок»	«Яркие краски осени»	«Яркие краски осени»
Октябрь	«Ты скачи, моя лошадка»	«В гостях у карлсона»	«Затейники»	«На спортивном стадионе»
Ноябрь	«Усатый-полосатый»	«Непоседы»	«Волшебный мешочек»	«Малая олимпиада дошколят»
Декабрь	«Вот зима, кругом бело»	«Цирк, цирк, цирк!»	Зимние подвижные игры	Зимние подвижные игры
Январь	«Живут в банановом лесу шалуни-обезьянки»	«Кто сказал, мяу»	Соревнования «Зимние забавы»	Соревнования «Зимние забавы»
Февраль	«Покататься я хочу»	«Бравые солдаты»	День защитника Отечества	День защитника Отечества
Март	«Весна, весна на улице»	Проводы зимы	Проводы зимы	Проводы зимы
Апрель	«Мой веселый, звонкий мяч»	«Карлосон в гостях у детей»	1. День смеха. 2. Всемирный день здоровья.	1. День смеха. 2. Всемирный день здоровья.
Май	Игры с клоуном Клепой	Праздник с участием родителей Посвященный 9 мая	Праздник с участием родителей Посвященный 9 мая	Праздник с участием родителей Посвященный 9 мая

3.2. Работа с родителями

Формы работы с родителями:

1. Анкетирование,
2. Оформление информационных уголков,
3. Выступления на родительских собраниях,
4. Индивидуальные консультации,
5. Участие родителей в спортивных развлечениях и праздниках

Перспективный план по взаимодействию с родителями

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой на новый учебный год.	Выступление на родительском собрании.
	2	«Физическая культура и оздоровление»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.	Анкетирование
Октябрь	1	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.	Открытый просмотр утренней гимнастики
	2	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Обеспечить родителей методическими рекомендациями	Индивидуальные консультации
	3	«Как формировать представления о	Расширять знания родителей о здоровом образе жизни.	Консультация

	4	здоровом образе жизни» Профилактика плоскостопия	Привлечение родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста	Консультация
Ноябрь	1	«Мама, папа, я - спортивная семья»	Пропаганда ЗОЖ среди детей и их родителей, популяризация активных форм отдыха.	Семейные соревнования
	2	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Продолжать знакомить родителей с доступными способами закаливания.	Папка – передвижка,
	3	Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультурой	Привлечь родителей к изготовлению пособий, тренажеров в уголок по физическому развитию.	Индивидуальные беседы
	4	Подвижные игры с родителями в выходной.	Информация о подвижных играх для всей семьи.	Творческая мастерская Папка- передвижка

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы
Декабрь	1	«Воспитание сознательной установки на здоровый образ жизни у детей дошкольников».	Содействовать сохранению и укреплению здоровья детей; воспитывать сознательную установку на ведение здорового образа жизни.	Консультация
	2	Игры, в которые играют взрослые и дети»	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности	Семинар-практикум
	3	«Мы - спортивная семья»	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Консультация
	4	«Игры на свежем воздухе»	Продолжать знакомить с подвижными играми на воздухе зимой.	Буклеты
Январь	1	«Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем»	Дать представления об организации рациональной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы организации в семье.	Консультация
	2	«Зимние травмы»	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения.	Консультация индивидуальные беседы
	3	Зимний праздник.	Фото-выставка с зимних развлечений	Консультация
	4		Содействовать возникновению у родителей и детей	Консультация

		"Вместе весело играть"	чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	
Февраль	1	«Спорт. Нужен ли детям спорт? Основные сведения о занятиях детей спортом».	Расширять представления родителей о значимости физического воспитания в ДОУ и семье; привлекать внимание родителей к проблемам физического образования и оздоровления.	Консультация
	2	Предупреждение детского травматизма	Информировать родителей о формировании у детей навыков безопасного поведения	Рекомендации
	3	«День защитника Отечества»	Привлечь родителей к подготовке и участию в досуге. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.	Участие в досуге
	4	«Мой папа – лучше всех!»	Привлечь родителей к организации выставки.	Конкурс рисунков

Месяц	№	Тема	Цель	Формы и методы работы
Март	1	«Мой веселый звонкий мяч»	Рассказать о влиянии игр с мячом на всестороннее развитие детей дошкольного возраста	Консультация
	2	Значение физических упражнений	Продолжать знакомить родителей со значимостью физических упражнений в жизни детей	Консультация
	3	«Спортивный уголок дома»	Содействовать созданию спортивного уголка дома, пропаганда ЗОЖ	Рекомендации
	4	«Русские народные традиции»	Продолжать знакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни.	Стеновая информация, памятки
Апрель	1	«Неделя Здоровья» (реализация проекта)	Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.	Участие в проекте
	2	«Здоровый образ жизни»	Познакомить с формами работы по приобщению детей к здоровому образу жизни, заботе о собственном здоровье.	Акция
	3	«Ваш ребенок на занятиях по	Пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей через создание информационного поля. Направить внимание родителей на правильность выполнения ОРУ, технику безопасности при выполнении упражнений.	«День открытых дверей» (старшая - подготовительная к

	4	физическому развитию» «Вместе весело шагать»	Педагогическое просвещение родителей об организации семейных походов, как сохранении и укреплении детского организма; расширять представления родителей о значении совместного активного отдыха на всестороннее развитие детей и укрепление организма.	школе группа) Консультация
Май	1	«Красный, желтый, зеленый»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	Участие в досуге
	2	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	Информировать о факторах ,влияющих на физическое здоровье ребенка.	Папка-передвижка
	3		Привлечь родителей к активному отдыху с детьми	Эколого-оздоровительный поход
	4	Весенние краски природы. «Наши достижения»	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы ДОУ	Выступление на родительском собрании

Учебно-методическое обеспечение.

№	Название	Под ред.	Издательство	Год издания
1	От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа образования.	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева	Москва. «Мозаика- синтез»	2015 г.
2	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет.	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
3	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет.	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
4	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
5	Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет.	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
6	Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет.	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
7	Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет.	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
8	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнения для детей 3-4 лет	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2019 г.
9	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнения для детей 4-5 лет	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
10	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнения для детей 5-6 лет	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
11	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнения для детей 6-7 лет	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
12	Утренняя гимнастика в детском саду: комплексы упражнений для работы с детьми 5-6 лет	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
13	Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-4 лет.	Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой	Москва. «Мозаика- синтез»	2020 г.
14	Утренняя гимнастика в детском	Н.Е.Вераксы,	Москва.	2020 г.

	саду: для занятий с детьми 4-5 лет.	Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой	«Мозаика-синтез»	
15	Утренняя гимнастика в детском саду: комплексы упражнений для работы с детьми 6-7 лет	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой	Москва. «Мозаика-синтез»	2020 г.
16	Повышение уровня физического развития детей в возрасте от 2 до 6 лет за счет двигательной активности	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой	Москва. «Мозаика-синтез»	2020 г.
17	Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет.	И.А. Стефанович	«Учитель»	2012 г.
18	Физкультурные занятия с элементами логоритмики.	С.Ф. Копылова	«Учитель»	2012 г.
19	Проектная деятельность в детском саду.	Е.В. Иванова	«Учитель»	2013 г.
20	Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников.	Т.В. Гулидова Н.А. Осипова.	«Учитель»	2014 г.
21	Модель физкультурно-образовательного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение.	И.И. Вепрева Г.М. Татарникова	«Учитель»	2014 г.
22	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия.	О.Ф. Горбатенко Т.А. Кардаильская Г.П. Попова	«Учитель»	2007 г.
23	Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников.	Л.Н. Волошина Е.В. Гавришова Н.М. Елецкая Т.В. Курилова	«Учитель»	2014 г.
24	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет.	Е.И. Подольская	«Учитель»	2009 г.
25	Профилактика плоскостопия и нарушение осанки в ДОУ: практическое пособие.	О.Н. Моргунова	«Метода»	2013 г.
26	Физкультурные комплексы дома и в детском саду.	С.В. Ретутский	«ТЦ Сфера»	2015 г.
27	Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших	Е.Р. Железнова	«Детство Пресс»	2013 г.

	дошкольников.			
28.	Физическое развитие дошкольников. Часть 1	Н.А. Виноградва Н.В. Микляева Л.Д. Морозова С.С. Прищепа С.Н. Толстикова Т.М. Палий	«ТЦ Сфера»	2015 г.
29.	Физическое развитие дошкольников. Часть 2	Н.А. Виноградва Н.В. Микляева Л.Д. Морозова С.С. Прищепа С.Н. Толстикова Т.М. Палий	«ТЦ Сфера»	2015 г.
30.	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения.	Коллектив авторов	«Детство Пресс»	2005 г.
31.	Подвижные игры во дворе.	И.М. Коротков	«Знание»	1987 г.
32.	Спортивные праздники в детском саду.	Т.Е.Харченко	«ТЦ Сфера»	2013 г.
33.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет.	Е.И. подольская	«Учитель»	2008 г.
34.	Формы оздоровления детей 4-7 лет: Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы упражнений, зарядок.	Е.И. Подольская	«Учитель»	2008 г.
35.	Здоровьесберегающая система дошкольного образования учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий.	М.А. Павлова М.В. Лысогорская	«Учитель»	2008 г.
36.	Познавательные физкультурные занятия. Подготовительная группа	Н.А. Фомина Н.В. Финогенова	«Учитель»	2010 г.
37.	Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.	Е.В. Сулим	«ТЦ Сфера»	2014 г.
38.	Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.	Е.А. Альбяева	«ТЦ Сфера»	2016 г.
39.	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста.	С.В. силантьева	«Детство Пресс»	2012 г.
40.	Физкультурные занятия в	Л. И. Пензулаева	Москва.	2009 г.

	детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий.		«Мозаика- синтез»	
41.	Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.	Э.Я. Степаненкова	Москва. «Мозаика- синтез»	2005 г.
42.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий.	Л. И. Пензулаева	Москва. «Мозаика- синтез»	2009 г.
43.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.	Л. И. Пензулаева	Москва. «Мозаика- синтез»	2014 г.
44.	Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.	Л. И. Пензулаева	Москва. «Мозаика- синтез»	2009 г.
45.	Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.	Л. И. Пензулаева	Москва. «Мозаика- синтез»	2009 г.
46.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Комплексы занятий.	Л. И. Пензулаева	Москва. «Мозаика- синтез»	2009 г.
47.	Малоподвижные игры и игровые упражнения.	М.М. Борисова	Москва. «Мозаика- синтез»	2014 г.
48.	Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.	Л. И. Пензулаева	Москва. «Мозаика- синтез»	2009 г.
49.	Физическое развитие дошкольников: учебно- методическое пособие.	Т.С. Лисицкая	«Издательство АСТ»	2014 г.
50.	Методика физического воспитания.	Э.Я. Степаненкова	«Воспитание дошкольника»	2005 г.
51.	Программа воспитания и обучения в детском саду.	М.А. Васильева В.В. Грибовой Т.С. Комарова	Москва. «Мозаика- синтез»	2005 г.
52.	Будь здоров, дошкольник. Программа физического воспитания детей 3-7 лет.	Т.Э.Токаева	«ТЦ Сфера»	2015 г.
53.	Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста	Л.И. Мосягина	«Детство Пресс»	2013 г.
54.	Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Методическое пособие для педагогов ДОУ.	Е.А. Сочеванова	«Детство Пресс»	2008 г.

55.	Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2- 7 лет.	Л.А. Соколова	«Учитель»	2015 г.
56.	Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников, утренняя и лечебная гимнастика, комплексы упражнений.	Т.Г. Анисимова С.А.Ульянова	«Детство Пресс»	2013 г.
57.	Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты.	Е.К. Воронова	«Учитель»	2015 г.

Приложение

Работа ведется по пособию в рамках учебно-методического комплекта к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020 год.

Работа ведется по пособию в рамках учебно-методического комплекта к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020 год.

Работа ведется по пособию в рамках учебно-методического комплекта к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020 год.

Работа ведется по пособию в рамках учебно-методического комплекта к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020 год.