



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Василёк» с. Доброе»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Конномильская 1 Б, с. Доброе, Симферопольский район, РК 297571
тел:31-12-37, e-mail: vasilek-detskiyad@mail.ru ИНН9109009801

ПРИНЯТО

На педагогическом совете №

с. 2 2022 г.

Протокол педагогического совета № 1

от «31» 01 2022 г.

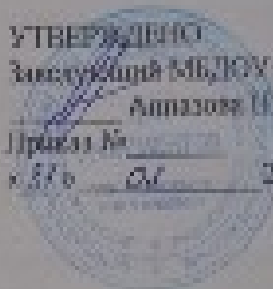
УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

Аппазова И.С.

Приказ №

с. 16 01 2022 г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

Составитель

Инструктор по физической культуре

Халимова Айше Сабриевна

С.Доброе

2022/2023

Содержание		
№п/п	Наименование раздела	стр
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.1.1	Цели и задачи программы	
1.1.2	Принципы и подходы в организации образовательного процесса.	
1.2	Целевые ориентиры сформированные в ФГОС дошкольного образования	
1.2.1	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	
2.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе	
2.1.2	Перспективное планирование основных видов движения в 2 младшей группе	
2.1.3	Комплексно-тематическое планирование НОД	
2.2	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе	
2.2.2	Перспективное планирование основных видов движения в средней группе	
2.2.3	Комплексно-тематическое планирование НОД	
2.3	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе	
2.3.3	Перспективное планирование основных видов движения в старшей группе	
2.3.4	Комплексно-тематическое планирование НОД	
2.4	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе	
2.4.1	Общая характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи (с общим недоразвитием речи, фонетико-фонематическим нарушением речи)	
2.4.2	Перспективное планирование основных видов движения в подготовительной группе	
2.4.3	Комплексно-тематическое планирование НОД	
2.5	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	
2.6	Интеграция образовательных областей	
2.7	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	
2.7.1	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами	
2.7.3	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	
3.	Организационный раздел	
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	
3.2	Методические материалы и средства обучения	
3.3	Режим двигательной активности	
3.4.1	Система физкультурно-оздоровительной работы	
3.4.2	Система закаливания	
3.4.3	Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни	
3.5.1	Структура занятий по физической культуре в физкультурном зале	
3.5.2	Структура занятий по физической культуре на свежем воздухе	
3.6	План спортивно- досуговых мероприятий дошкольного учреждения на 2022/23 учебный год	
3.6.1	План работы по взаимодействию с семьями воспитанников на 2022/23 учебный год	
3.6.2	Перспективное планирование консультаций с педагогами на 2022/23 учебный год	
3.6.3	Особенности организации развивающей среды	
	Список литературы	

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- ✓ Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- ✓ Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- ✓ Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- ✓ СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.1.ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ

«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких

физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»¹.

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- 1. Организация работы в ДООУ по формированию у дошкольников основ безопасного поведения.**
- 2. Создание модели ранней профориентации дошкольников, как одной из форм управления социально-коммуникативным и познавательным развитием.**

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

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

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество Организации с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учет этнокультурной ситуации развития детей.

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;

-единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

-творческая организация (креативность) образовательного процесса;

-максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном,

грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая

сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и

гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.\

1.2 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

1.2.1 ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

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

1.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

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

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

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

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

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

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.1.2 Перспективное планирование основных видов

движений во второй младшей группе.

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; в беге друг за другом	Учить ходить по рейке, положенной на пол; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте; Упражнять в прыжках из кружка в кружок	Учить ползать на четвереньках по прямой	Учить катать мяч друг другу
октябрь	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; в беге в колонне по одному, с одной стороны площадки на другую.	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагиванием через предметы; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках вверх с места; прыжки вокруг и между предметами	Учить перелезать через бревно; Учить ползать на четвереньках между предметами	Учить катать мяч в воротца Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу
ноябрь	Упражнять в ходьбе по кругу, в колонне по одному, змейкой; в беге в колонне по одному, на носочках, змейкой.	Упражнять в ходьбе по бревну, скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; между предметами.	Учить ползать на четвереньках вокруг предметов; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди

декабрь	Упражнять в ходьбе высоким подниманием колена; по два; в разных направлениях, в беге медленном темпе, змейкой	Упражнять в ходьбе по ребристой доске с перешагивание м через предметы; Упражнять в медленном кружении в обе стороны	Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед; через шнур	Учить ползать на четвереньках между предметами	Учить катать мяч в воротца, метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди
Январь	Упражнять в ходьбе по кругу и в разных направлениях; в беге по прямой и змейкой	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Упражнять в прыжках через предметы; между предметами	Учить ползать на четвереньках между предметами; Учить пролезать в обруч	Учить катать мяч между предметами, метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой
Февраль	Упражнять в ходьбе врассыпную, с выполнением заданий, в беге медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по рейке, положенной на пол; по прямой дорожке; по ребристой доске с перешагивание м через предметы;	Учить прыгать с высоты; из кружка в кружок; Упражнять в умении прыгать через линию	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; Учить ползать на четвереньках вокруг предметов;	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди, учить ловить мяч, брошенный взрослым
Март	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, по два, врассыпную, в беге по прямой и змейкой; в быстром темпе	Упражнять в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	Учить прыгать с высоты; на двух ногах на месте; Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий	Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола, упражнять в лазанье по гимнастической стенке;	Учить бросать, ловить мяч, учить катать мяч между предметами
апрель	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с поворотом); в беге медленном темпе, с выполнением заданий	Учить ходить по наклонной доске; по лестнице, положенной на пол.	Упражнять в умении прыгать через 4-6 линий (поочередно через каждую), учить прыгать в длину с места	Упражнять в ползании на четвереньках по прямой	Упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, ловить мяч, брошенный взрослым

май	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий (с приседанием); - в беге в медленном и быстром темпе	Упражнять в ходьбе по наклонной доске; по ребристой доске с перешагивание через предметы;	Учить прыгать в длину с места, с высоты; Упражнять в прыжках вверх с места	Закреплять умение пролезать в обруч и подлезать под препятствие, не касаясь руками пола	Упражнять в бросании и ловле мяча; в метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой
-----	--	---	--	---	--

2.1.3.Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре в младшей группе

Сентябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №1 1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2.Учить ходить между 2мя линиями ,сохранна я равновесие. П/игра «Бегите ко мне»	Занятие №3 1.Ходить с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте. П/игра «Догони меня	Занятие №5 1.Ходьба по бревну приставным шагом 2.учить энергично,отталкивать мяч 2мя руками П/Игра «Поймай комара»	Занятие №7 1.Ходьба по рейке ,положенной на пол . 2.подлезать под шнур.П/игра «Найди свой домик»
Занятие №2	Занятие №4	Занятие №6	Занятие №8

Октябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №9 1.Ходьба по ребристой доске с перешагиванием. 2.Ползание на четвереньках между предметами	Занятие 11 1.Во время ходьбы т бега останавливаться на сигнал инструктора 2.Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые	Занятие №13 1.Подлезать под шнур. 2.Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади	Занятие №15 1.подлезать под шнур. 2.Ходьба по уменьшенной площади.
Занятие №10 1.Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте П/игра «Поезд»	Занятие №12 1.Упражнять в прокатывании мячей	Занятие №14 1.Упражнять в прокатывании мячей.	Занятие №16 1.Катание мяча в ворота П/Игра «У медведя во бору»

Ноябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №17 Ходьба по уменьшенной площади. 2.Прыжки через веревочки, положенные в ряд	Занятие №19 1.Прыжки из обруча в обруч приземляться на полусогнутые ноги 2.Прокатывание мяча через ворота	Занятие №21 1.Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад 2.Ползать на четвереньках.	Занятие №23 1.Подлезать под дугу на четвереньках. 2.Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики
Занятие №18 1.Ползание на четвереньках	Занятие №20 1.Ходьба по бревну приставным шагом	Занятие №22 1.Прыжки вокруг предметов	Занятие №26 1.Метание мяча в горизонтальную цель П/Игра «Кот и мыши!»

Декабрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №25 1.Ходьба по доске, положенной на пол 2.Прыжки из обруча в обруч	Занятие №27 1.Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2.Подлезать под шнур	Занятие №29 1.Ползание по туннелю 2.метание мешочков вдаль	Занятие №31 1.Ползание под дугой на четвереньках 2.прыжки через набивные мячи
Занятие №26 1.Прокатывание мяча друг другу	Занятие №28 1.Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей. П/Игра «Поезд»	Занятие №30 1.Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	Занятие №32 1.Прокатывание мяча друг другу, через ворота

Январь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №33 1.Ходьба по наклонной доске 20см 2.Прыжки на двух ногах через предметы (5см)	Занятие №35 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Занятие №37 1.Лазание по лесенке-стремянки 2.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени	Занятие №39 1.Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.подлезать под шнур, не касаясь руками пола
Занятие №34 1.Метание малого мяча в цель	Занятие №36 1.Прыжки в длину с места. П/Игра Дыхательные упражнения	Занятие №38 1.Прокатывать мяч друг другу	Занятие №40 1.ходьба по доске по гимнастической скамейке П/игра «Каравай»

	«подуем на снежинку»		
--	----------------------	--	--

Февраль			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №41 1.Ходьба по ребристой доске с перешагиванием. 2.Прыжки с продвижением вперед	Занятие №43 ходьба по гимнастической скамейке, перешагиванием через кубики спрыгивание со скамейки- мягкое приземление на полусогнутые ноги.	Занятие №45 1.Ходьба по наклонной доске ,спуск по лесенке 2.Прокатывание мяча друг другу.	Занятие №31 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком 2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками
Занятие №42 1.Прокатывание мяча между кеглями	Занятие №28 1.ползание между предметами. П/Игра «Мой веселый ,звонкий мяч»	Занятие №30 1.Подлезание под дуги ,не касаясь руками пола.	Занятие №32 1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Март			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №49 Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по канату боком	Занятие №51 1.Ходьба по гимнастической скамейке,приставным шагом 2.прокатывание мяча друг другу.	Занятие №53 1.Ходьба по ограниченной поверхности 2.перебрасывание мяча через шнур	Занятие №55 1.Ходьба по канату приставным шагом 2.Метание в горизонтальную цель
Занятие №50 1.Ползание в туннеле 2.Бросание мяча вверх,вниз,об пол и ловля его	Занятие №52 1.пролезание в обручи 2.Прыжки с продвижением вперед	Занятие №54 1.Лазание по гимнастической стенке	Занятие №56 1.Пролезание в обруч.

Апрель			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №57 1.Ходьба по гимнастической скамейке 2.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками	Занятие №59 1.Ходьба по наклонной доске,спуск по лесенке,2 2.Прокатывание мяча друг другу	Занятие №61 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги.	Занятие №63 1.Ходьба по лестнице положенной на пол 2.прокатывание мяча в ворота

Занятие №58 1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. П/игра «Солнышко и дождик»	Занятие №60 1.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Занятие №62 1.Ползание между предметами 2.перебрасывание мяча друг другу	Занятие №64 1.Пролезание в обруч 2.Прыжки с продвижением вперед. П/игра «У медведя во бору»
--	--	--	---

Май			
Содержание организованной образовательной деятельности			
I-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №65 Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2.Прыжки в длину с разбега.	Занятие №67 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Занятие №69 1.Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе 2.Лазание по гимнастической стенке	Занятие №71 1.прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по наклонной доске
Занятие №50 1.Метание малого мяча. 2.Ходьба по лесенке,положенной на пол	Занятие №68 1.Перебрасывание мяча друг другу от груди 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед П/игра «Мыши в Кладовой «	Занятие №70 1.Прокатывание мяча в ворота П/ игра «Поймай комара»	Занятие №72 1.Ползание в туннеле 2.Метание мешочков вдаль

2.2 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

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

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, 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.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.2.2.Перспективное планирование основных

видов движений в средней группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе на носках; с высоким подниманием колена; на пятках Учить бегать в колонне по двое	Учить ходить по ребристой доске и бревну	Учить прыгать на одной ноге, упражнять в прыжках с места	Упражнять в лазанье по гимнастическо й стенке; Упражнять перелезть через бревно	Учить метать предметы на дальность Учить прокатывать обруч друг другу
октябрь	Упражнять в ходьбе на носках; на пятках; по прямой, в беге в колонне по два; непрерывном беге в медленном темпе	Упражнять в ходьбе по канату	Упражнять в прыжках с места; учить прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой	Учить ползать на животе по гимнастическо й скамейке	Учить ловить мяч двумя руками Учить бросать и ловить мяч несколько раз подряд
ноябрь	Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; - в беге в колонне по два;	Упражнять в ходьбе по веревке; с мешочком на голове.	Упражнять в прыжках на одной ноге; прыжки с поворотом кругом.	Учить ползать по горизонтально й и наклонной доске Упражнять в ползании между предметами	Упражнять в ловле мяча Учить отбиванию мяча об пол правой и левой рукой Упражнять в метании предметов на дальность
декабрь	Упражнять в ходьбе в разных направлениях; с выполнением заданий; Учить бегать со сменой ведущего	Упражнять в ходьбе с мешочком на голове Учить перешагивать через рейки лестницы, приподнятой от пола	Учить прыгать поочередно через линии Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом	Упражнять в ползании между предметами Упражнять в ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	Упражнять в ловле мяча Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой

январь	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; Совершенствовать умение бегать змейкой, бегать на расстояние со средней скоростью	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; Учить перешагивать через рейки лестницы	Упражнять в прыжках поочередно через линии, прыгать с высоты и в прыжках продвижением вперед	Упражнять в умении ползать по наклонной доске Учить ползать змейкой	Учить метать предметы в горизонтальную цель Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами
февраль	Упражнять в ходьбе с изменением направления Формировать умения бегать на расстояние со средней скоростью; мелким и широким шагом	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз Упражнять в ходьбе с мешочком на голове	Учить прыгать: ноги вместе, ноги врозь Учить прыгать на одной ноге поочередно; с поворотом кругом	Учить подлезать под веревку правым и левым боком Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой Учить метать предметы в вертикальную цель
март	Упражнять в ходьбе с изменением направления; на наружных сторонах стоп Упражнять в беге со сменой ведущего	Учить перешагиванию через набивные мячи Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Упражнять в прыжках ноги вместе, ноги врозь, прыгать с высоты Учить прыгать с короткой скакалкой	Учить лазать по гимнастической стенке (с одного пролета на другой) Упражнять подлезать под веревку правым и левым боком	Упражнять в бросании, отбивании мяча; перебрасывании через препятствие
апрель	Упражнять в ходьбе приставным шагом; с мешочком на голове Упражнять в беге с изменением темпа	Упражнять перешагиванию через набивные мячи, предметы с различным положением рук	Упражнять в прыжках через предметы Учить прыгать на одной ноге поочередно	Учить ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками и лазать по гимнастической стенке	Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы;
май	Упражнять в ходьбе приставным шагом; на пятках Упражнять в беге со сменой ведущего	Упражнять в ходьбе с мешочком на голове Упражнять в перешагивании через рейки лестницы	Упражнять в прыжках в длину с места; с поворотом кругом	Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони Упражнять пролезать в обруч	Упражнять в отбивании мяча об пол правой и левой рукой, упражнять в прокатывании и обручей

2.2.3. Комплексно-тематическое планирование НОД по физической

культуре в средней группе

Сентябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №1 -Восстановление умения строится в колонну по одному,ползать на четвереньках по прямой . -Развивать быстроту :п/игра «ловушки» «кто быстрее до флажка» и др.	Занятие №3 -Восстановление умения катать мяч среднего диаметра по прямой с попаданием в цель(предмет,поставленный на расстоянии1,5), -ходить парами по кругу друг за другом и в разных направлениях -Развитие гибкости:п/игра «проползи не задень»	Занятие №5 -Восстановление умения прыгивать с высоты (15 см;на мат,мягкое покрытие или песок), -удерживая равновесие при приземлении;строиться в шеренгу (по ориентирам). -Развитие ловкости :п/игра «ловушки»с ленточками , «премени предмет»	Занятие №7 -Восстановление умение выполнять остановку по сигналу после ходьбы с сохранением равновесия; -прыгать через невысокие предметы. -Развитие выносливости: медленный бег в подготовительной и заключительной части занятия до 40сек
Занятие №2 -Восстановление умения ходить в колонне по одному по кругу,сохраняя равновесие ; -прыгать на месте на двух ногах, с продвижением в перед. -Развитие выносливости :медленный бег в подготовительной и заключительной частях занятия до 30 сек	Занятие №4 -Упражнения в умениях перелезать через скамейки ,модули,бревна,подбрасывать и ловить мяч перед собой несколько раз подряд. -Развитие силы:комплекс ОРУ с гантелями	Занятие №6 -Восстановление умения выполнять повороты на право,налево,на месте лазать по гимнастической стенке удобным способом. -Развитие быстроты :П/играть «Бездомный заяц», «не опоздай» и др.	Занятие №8 -Восстановление умения выполнять метание правой и левой рукой на дальность ,выполнять бег в быстром темпе (дистанция 20м).развитие гибкости :комплекс ОРУ с обручами.

Октябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №9 -Контрольно-проверочное занятие .Оценка уровня развития основных видов движения (ходьба ,ползание,прыжки)	Занятие 11 -Закрепление умения ползать по прямой на четвереньках (расстояние до 8 м),прокатывать по полу мячи различного диаметра. -Развитие силы:комплекс специальных упражнений для	Занятие №13 -Закрепление умения строится в колонну по подгруппами(самостоятельно) -Ползать по прямой на четвереньках,изменяя темп движения (расстояние 10 см).развитие быстроты:п/игра «найди свой	Занятие №15 -Разучивание техники удара мяча о пол с последующей его ловлей. -Закрепление умения ходить в разных направлениях. -Развитие гибкости:комплекс

	укрепления мышц брюшного пресса.	домик»,»не опоздай»	ОРУ со скакалками.
Занятие №10 -Контрольно- проверчное занятие.Оценка уровня развития основных видов движения (бег,лазание,и ловля)	Занятие №12 -Разучивание техники выполнения нескольких прыжков подряд с продвижением вперед на расстоянии до 2 м; -построение в колонну по подгруппам ,развитие ловкости :п/игра «найди себе пару»	Занятие №14 -Разучивание техники ходить в разных направлениях; - закрепление умения выполнять несколько прыжков подряд (расстояние 2м) развитие выносливости :медлен ный бег в подготовительной и заклучительной частях занятия до 50 сек.	Занятие №16 -Разучивание техники ползания на четвереньках между предметов. -Закрепление умения выполнять удар мяча о пол с последующей его ловлей. -Развитие силыбкомплекс ОРУ с набивными мячами.

Ноябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №17 -Разучивание техники прыжков с поворотом вправо, влево ; -разучивание построения в колонну по одному (всей группой) -развитие ловкости:п/игра с бросанием и ловлей», «мяч через сетку»	Занятие №19 -Разучивание техники ходьбы приставными шагами в разных направлениях (в стороны,вперед,наза д). -Закрепление умения прыгать с поворотами (вправо,влево). Развитие выносливости: -увеличение моторной плотности всего занятия	Занятие №21 -Разучивание техники ползания по наклонной поверхности. Закрепление умения ловить мяч после удара об стену .Развитие силы:комплекс ОРУ с мешочками с песком.	Занятие №23 -Разучивание построения в круг (всей группой, самостоятельной) Закрепление умения ползать по наклонной поверхности. Развитие быстроты:бег наперегонки в парах,тройках.
Занятие №18 -закрепление умения строится в колонну по одному (всей группой,самостоя тельно)ползать на четвереньках между предметами с различной скоростью. Развитие быстроты «бездомный заяц», «ловишки» и др.	Занятие №20 -разучивание техники ловли мяча после удара об стену. Закрепления умения ходить приставным шагом в стороны,вперед,наза д. Развитие гибкости ОРУ с косичкой	Занятие №22 - Разучивание техники прыжков на одной ноге(правой левой)на месте. Совершенствование умение строиться в колонну по одному (самостоятельно).Разви тие ловкости:броски и ловля мяча различного диаметра.	Занятие №26 - Разучивание техники бега по кругу по одному .Закрепление умение прыгать на одной ноге (правой левой) на месте.Развитие выносливости :непрер ывный бег до 1 мин.

--	--	--	--

Декабрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №25 -Разучивание техники отбивания мяча от пола одной рукой. Закрепление умение бегать по кругу в одной колонне по одному. Развитие гибкости комплекс ОРУ с обручем	Занятие №27 -Разучивание техники прыжка с высоты 20 см на мат.Повторение построение в круг всей группой ,самостоятельно. Развитие ловкости: комплекс ОРУ парами	Занятие №29 -Разучивание техники ходьбы с поворотами (направо,налево) Повторение техники спрыгивание с высоты 20 см.Развитие выносливости медленный бег в чередовании с ходьбой заключительной части занятия.	Занятие №31 -Разучивание техники лазания по лесенке – стремянке приставным шагом.Закрепление умение прокатывать мячи различного диаметра в указанном направлении.Развитие силы: прокатывание набивных мячей.
Занятие №26 -разучивание техники ползание по гимнастической скамейке подтягиваться руками.Закрепление умение отбивать мяч об пол одной рукой.Развитие силы:комплекс ОРУ на гимнастической скамейке .	Занятие №28 -разучивание построение в колонну по два(парами)самостоятельно. Закрепление умение ползать по гимнастической скамейке подтягивание руками Развитие быстроты тренировка быстроты реакция на словесный сигнал выполнения начало движения (бег,прыжки,броска,и т.д.)после различного вида команд.	Занятие №30 - Разучивание техники прокатывание мячей малого диаметра в различных направлениях.Закрепление умения выполнять ходьбу с поворотами. (направо,налево).Развитие гибкости:п/игра «обезьянки»	Занятие №32 - Разучивание техники прыжка в длину с места.Повторение построение в колонну по два(парами).Развитие ловкости Пигра «котят и щенята».

Январь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №33 - Разучивание техники лазания по лесенке – стремянке приставным шагом. Закрепление умение прокатывать мячи различного диаметра в указанном направлении.Разви	Занятие №35 -Разучивание построение в шеренгу самостоятельно по ориентиру. Закрепление умения лазать по лесенке стремянке приставным шагом. Развитие быстроты:п/игра «перемени предмет»	Занятие №37 -Разучивание техники метания мяча на дальность (удобной рукой). Упражнение в ходьбе со сменой темпа и направления. Развитие гибкости п/игра «мышки в норках»	Занятие №39 -Разучивание техники прыжков на месте на двух ногах с различными положениями рук. Повторение построения в шеренгу (самостоятельно по ориентиру).Развитие быстроты бег с ускорением и замедлением по сигналу .

тие силы: прокатывание набивных мячей.			
Занятие №34 -Разучивание техники прыжков в длину с места.Повторение построение в колонну по два (парами) по сигналу. Развитие ловкости п/игра «котят и щенята»	Занятие №36 -разучивание техники ходьбы со сменой темпа и направления .Повторение техники прыжков в длину с места. развитие выносливости медленный бег продолжительность ю до1 мин.	Занятие №38 -Разучивание техники лазание по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом.Закрепление техники метания мяча на дальность (удобной рукой)Развитие силы: комплекс ОРУ с набивным мячом	Занятие №40 - Разучивание техники ходьбы по ориентиру поверхности.упражнение прыжках на двух ногах с различными положениями рук.Развитие выносливости непрерывный бег до1 мин.

Февраль			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №41 -Разучивание техники метание вертикальную цель.(одной рукой)Упражнение ходьбе по ограниченной поверхности. Развитие гибкости: комплекс ОРУ со скакалками.	Занятие №43 -Разучивание техники прыжка с место на дальность (не менее 70см) закрепление умение строиться в шеренгу.Развитие ловкости:п/игра «мяч через сетку)	Занятие №45 -Разучивание техники ходьбы на повышенной поверхности .Повторение техники прыжка на дальность. Развитие выносливости медленный бег до 1,5 мин.	Занятие №31 -Совершенствование умение строиться в одну шеренгу.Закрепление умение передвигаться по рейке, гимнастической стенке приставным шагом вправо и влево.Развитие быстроты п/игра «не опоздай)
Занятие №42 -разучивание техники лазания по гимнастической стенке вверх и вниз чередующимися шагом. Закрепление техники лазания в вертикальную цель (правой и левой рукой)Развитие силы:комплекс упражнения для развитие мышц спины брюшечного пресса.	Занятие №28 -разучивание построение в звенья по ориентирам.Закрепление умения лезть по гимнастической стенке вверх и вниз чередующим шагом .Развитие быстроты:упражнение в челночном беге 2Х5м.	Занятие №30 - Разучивание техники метания в горизонтальную цель.упражнение в ходьбе на повышенной поверхности .Развитие гибкости наклоны ,повороты, махи с увеличением амплитуды.	Занятие №32 - Разучивание техники ходьбы по наклонной поверхности .Повторение техники прыжков на месте с короткой скакалкой (на двух ногах с междускоком)Развитие выносливости медленный бег до 1,5 мин.

Март			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №49 - Разучивание техники метание вертикальную цель.закрепление умения ходить по наклонной поверхности.Развитие гибкости комплекс ОРУ с мячами.	Занятие №51 -Разучивание техники прыжков на месте с короткой скакалкой (с ноги на ногу).Повторение построение в круг (всей группой)развитие ловкости упражнение в челночном беге 3Х5м.	Занятие №53 -Разучивание техники бега широким шагом.Закрепление умения прыгать с ноги на ногу через короткую скакалку(на месте, продвижением в перед).Развитие выносливости медленный бег до 1,5 м.	Занятие №55 -Повторение техники ползания по наклонной поверхности. Совершенствование умение отбивать мяч одной рукой(на месте с продвижением в перед ,в сочетании сдр.действиями) .Развитие силы комплекс ОРУ с резиновым жгутом.
Занятие №50 Закрепление умения ползать между предметами в сочетании с другими видами движениями .повторение техники метания в вертикальную цель.Развитие слы:п/игра «бой петухов»	Занятие №52 -разучивание техники бега по кругу парами.Совершенствование умения ползать между предметами(в сочетании с другими движениями с изменением темпа,в усложненных условиях и т.п.)развитие быстроты быстрый бег на 30 м.	Занятие №54 - Повторение техники отбивания мяча одной рукой (левой правой).Закрепление техники бега широким шагом.Развитие гибкости упражнения в парах-использование элементов пассивной гибкости.	Занятие №56 Закрепление умения прыгать через короткую скакалку разными способами.Закрепление умения бегать по кругу парами. Развитие ловкости п/игра «котят и ребят»

Апрель			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №57 - Разучивание техники ходьбы с последующий остановкой по сигналу. повторение лазания по гимнастической стенке(различными способами) Развитие быстроты игры-эстафеты.	Занятие №59 -Контрольное повторение занятия .Оценка уровня развития основных видов движения (ходьба,ползание,прыжки).	Занятие №61 -Повторение техники метания мяча на дальность.Повторение техники бега с преодолением препятствий . Развитие силы:комплекс упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Занятие №63 -Повторение техники прыжков на двух ногах. Повторения различным способом построение и перестроением всей группой .Развитие быстроты бега непрерывный с высокого старта с использованием различных стартовых сигналов.
Занятие №58 Разучивание техники бега с преодолением препятствий. Закрепление	Занятие №60 -Контрольно-проверочное занятие.оценка уровня развития основных видов	Занятие №62 - Повторение техники метания мяча на дальность.Повторение техники бега с преодолением	Занятие №64 - Совершенствование лазания по гимнастической стенке различными способами(в

умения останавливаться на сигнал вовремя ходьба.Развитие гибкости комплекс ОРУ со скалками.	двещения(бег,лазание,б росание,ловля.)	препятствий.Развитие сила: комплекс укрепления мышц спины и брюшного пресса	сочетании с др. движениями).Соверше нствование техники метания на дальность .Развитие ловкости: бег со сменной темпа с беганием различных предметов.
---	---	---	--

Май			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №65 - Повторение техники выполнения прыжков.Повторе ния различным способом построение и перестроением всей группой .Развитие быстроты бега непрерывный с высокого старта с использованием различных стартовых сигналов.	Занятие №67 -. Повторение техники метания мячей различными способами.Повторение техники бега с преодолением препятствий . Развитие силы:упражнения с преодолением веса собственного тела- упоры висы и т.д.	Занятие №69 -Контрольно- проверочное занятие.оценка уровня развития основных видов движения (ходьба, ползание прыжки.)	Занятие №71 -
Занятие №50 Закрепление умениеползать между предметами в сочетании с другими видами движениями .повт орение техники метания в вертикальную цель.Развитие слы:п/игра «бой петухов»	Занятие №68 Повторение техники бега различными способами.Развитие силы: упражнения с преодолением веса собственного тела- упоры висы и т.д.	Занятие №70 --Контрольно- проверочное занятие.оценка уровня развития основных видов двещения(бег,лазание,б росание,ловля.)	Занятие №72

2.3 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

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

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.3.3. Перспективное планирование основных видов движений в старшей группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Учить ходьбе перекатом с пятки на носок; на наружных сторонах стоп Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена	Совершенствовать навыки ходьбы по ребристой доске Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать на одной ноге поочередно Упражнять прыгать на двух ногах в чередовании ходьбой	Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч Упражнять в умении ползать на четвереньках змейкой	Учить ловить мяч двумя руками Упражнять в перебрасывании мяча через препятствие
октябрь	Упражнять в ходьбе на пятках, на носках Учить бегать в медленном темпе, с высоким подниманием колена	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; с приседанием на середине	Упражнять в прыжках с продвижением вперед; на месте в чередовании ходьбой	Учить ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	Учить прокатывать набивные мячи Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель
ноябрь	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, на носках руки за головой Закреплять умение бегать на носках по наклонной доске; бег приставным шагом	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; на носочках	Упражнять в прыжках с продвижением вперед и на мягкое покрытие (высотой 20 см)	Упражнять ползать с опорой на предплечья и колени Учить перелезать через несколько предметов подряд	Учить метать предметы на дальность Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
декабрь	Упражнять в ходьбе приставным шагом, на наружных сторонах стоп Учить бегать боком, в чередовании с ходьбой	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и наклонной доске на носках	Упражнять в прыжках разными способами Упражнять в прыжках на мягкое покрытие (высотой 20 см)	Упражнять ползать на четвереньках, толкая головой мяч Учить пролезать в обруч разными способами	Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками Учить прокатывать набивные мячи

январь	Упражнять в ходьбе приставным шагом, в колонне по трое -Учить бегать в среднем темпе; врассыпную	Учить ходить по скамейке боком с мешочком на голове; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) Учить прыгать с высоты в обозначенное место	Учить лазать по гимнастической стенке Учить пролезать в обруч разными способами	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую Упражнять в метании предметов на дальность
февраль	Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево, на пятках Учить бегать в среднем темпе; челночном беге	Учить в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; по наклонной доске на носках	Учить прыгать в высоту с места прямо и боком Упражнять в прыжках на месте в чередовании с ходьбой	Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; перелезание с одного пролета на другой	Учить перебрасывать мяч друг другу из разных и.п. и из одной руки в другую Упражнять в метании предметов на дальность
март	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; вдоль стен зала с поворотом Упражнять в челночном беге	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча; с раскладыванием и собиранием предметов	Упражнять в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) Учить прыгать в высоту с места прямо и боком	Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; Упражнять в пролезании в обруч разными способами	Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую Учить перебрасывать мяч с отскоком от земли
апрель	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий Учить бегать на скорость; врассыпную; на носках по наклонной доске	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать через короткую скакалку Учить прыгать в длину с места и на мягкое покрытие	Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой; ползать на четвереньках, толкая головой мяч	Упражнять в метании предметов в цель Упражнять в отбивании мяча об землю с продвижением вперед
май	Упражнять в ходьбе на пятках, на носках, на наружных сторонах стоп Упражнять в беге мелким и широким шагом	Учить ходить по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов Упражнять в ходьбе по скамейке боком	Учить прыгать через длинную скакалку	Упражнять на ползать на животе подтягиваясь двумя руками; с опорой на предплечья и колени	Упражнять в перебрасывании мяча различными способами Учить бросать мяч вверх и ловить его с хлопками

2.3.4.Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре в старшей группе

Сентябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №1 -Восстановление умения ориентироваться в пространстве. -Закрепление умение ходить по наклонной поверхности прыгать с короткой скакалкой. Развить быстроту,гибкость.	Занятие №3 -развить силу выносливости. Обучать техники прыжка в длину с места ,техники челночного бега.	Занятие №5 -развивать гибкость. -восстанавливать навыки ловли мяча после удара об пол, стену. умение прыгать на одной ноге.	Занятие №7 -развивать ловкость ,быстроту, выносливость. -восстанавливать умение лазать по гимнастической стенке -учить прокатывать набивной мяч.
Занятие №2 -Восстанавливать умения ориентироваться в пространстве. -повторять разные виды бега. -развивать быстроту гибкость.	Занятие №4 -обучать техники челночного бега. -повторять ползание на четвереньках различным способом между предметами. -развивать выносливость чувство равновесия.	Занятие №6 -повторять бросание и ловлю мяча разными способами. -совершенствовать технику прыжков. -развивать ловкость,силу. .	Занятие №8 -восстанавливать умения лазать по гимнастической стенке -перебрасывать мяч через сетку -отбивать мяч правой и левой рукой. -учить прокатывать набивные мячи. -развивать ловкость,быстроту,выносливость.

Октябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №9 - восстанавливать умения лазать по гимнастической стенке -закреплять умение перебрасывать мяч через сетку. отбивать мяч правой и левой рукой - учить прокатывать набивные мячи. -развивать ловкость,быстроту,выносливость	Занятие 11 -обучать прыжкам вверх на месте. -закреплять умение ориентироваться в пространстве. -совершенствовать технику бега по прямой, наклонной поверхности. Развивать силу, быстроту координацию движений .	Занятие №13 -развивать гибкость -осваивать технику -закреплять умения выполнять прыжки на месте разными способами.	Занятие №15 -развивать технику ползания под препятствиями -совершенствовать Умения броска мяча вверх и ловля двумя руками -развивать выносливость гибкость быстроту. -обучать мышечному расслаблению.
Занятие №10	Занятие №12	Занятие №14	Занятие №16

-совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. -закреплять технику ползания на четвереньках -развивать ловкость,гибкость, чувство равновесия	-закреплять умение ориентироваться в пространстве -обучать прыжкам вверх на месте. Развивать быстроту выносливость координацию движений.	-Разучивание гибкость,ловкость силу. Осваивать технику броска мяча вверх и ловля одной рукой. -закреплять умение выполнять прыжки на месте разными способами	-совершенствовать умение броска мяча вверх и ловля одной рукой -развивать выносливость гибкость быстроту.
--	--	--	--

Ноябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №17 -развивать координацию ловкость. -обучать технике ходьбы приставным шагом	Занятие №19 -развивать технику прыжков с продвижением вперед на двух ногах. -совершенствовать технике ходьбы приставным шагом -обучать технике бега с забрасыванием голени назад. -развивать быстроту и ловкость	Занятие №21 -Разучивание силу выносливости -учить бросать мяч вверх с выполнением хлопков. -совершенствовать умение прыгать сериями. .	Занятие №23 - развивать координацию движений и умение ориентироваться в пространстве. -закреплять навыки броска мяча о землю и ловля его одной рукой.
Занятие №18 -обучать технике бега с выбрасыванием прямых ног вперед -закреплять навыки ползания на животе по гимнастической скамейке -развивать ловкость силу выносливость	Занятие №20 -развивать координацию быстроту ловкость -развивать технику прыжков с продвижением в перед на двух ногах. -обучать технике бега с забрасыванием голени назад	Занятие №22 - закреплять навыки броска мяча о землю и ловля его одной рукой. -совершенствовать технику прыжков на двух ногах с продвижениям вперед. -развивать выносливость быстроту.	Занятие №26 - совершенствовать основные движения -воспитывать волевые качества -повышать двигательную активность

Декабрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №25 -обучать технике ходьбы перекатом пятки на носок -закреплять умение лазать по	Занятие №27 -закреплять навык ходьбы перекатом пятки на носок -обучать технике прыжков на одной ноге	Занятие №29 -обучать технике броска мяча через сетку. -закреплять умение прыгать на одной ноге	Занятие №31 - обучать технике ходьбы перекатом пятки на носок -закреплять умение лазать по

гимнастической стенке -развивать ловкость	с продвижением вперед ,с ноги на ногу -развивать выносливость быстроту ловкость	-развивать ловкость силу выносливость .	гимнастической стенке -развивать ловкость
Занятие №26 -разучивать выполнение поворотов на месте переступанием - совершенствовать Умение ползать по гимнастической скамейке -развивать быстроту ловкость силу	Занятие №28 -обучать технике прыжков на одной ноге с продвижением вперед ,с ноги на ногу -совершенствовать технику прыжков на двух ногах с продвижением вперед -развивать быстроту ловкость	Занятие №30 - обучать технике броска мяча через сетку -обучать технике отбивания мяча об пол на месте двумя руками. -закреплять умение прыгать на одной ноге	Занятие №32 -воспитывать волевые качества развивать ловкость выносливость

Январь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
I-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №33 -знакомство с новыми способами и приемами лазания -совершенствовать умения действовать с мячом -развивать быстроту гибкость ловкость .	Занятие №35 -обучать технике ходьбы на Уменьшенной опоре -совершенствовать навык лазания -развивать ловкость	Занятие №37 -обучать технике прыжка через предмет -закреплять навык ходьбы по уменьшенной опоре -развивать выносливость быстроту ловкость	Занятие №39
Занятие №34 -знакомство с новыми способами и приемами лазания -совершенствовать умение действовать с мячом -развивать гибкость ловкость выносливость	Занятие №36 - обучать техник ходьбы на уменьшенной опоре выполнению поворотов в движении -совершенствовать навык лазания -развивать силу быстроты.	Занятие №38 Повторить повороты в движении прыжки в длину с места -развивать выносливость быстроту ловкость	Занятие №40

Февраль			
Содержание организованной образовательной деятельности			
I-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №41	Занятие №43	Занятие №45	Занятие №31

-разучивать технику отбивание мяча об пол на месте -закреплять умение прыгать через предмет -развивать гибкость ловкость выносливость	-обучать строевым упражнениям -закреплять технику ползания на четвереньках по наклонной поверхности отбивая мяч об пол. -развивать быстроту ловкость координацию движения	-закреплять ориентировку в пространстве -развивать технику прыжков в длину с разбега -развивать быстроту ловкость выносливость	-развивать технику прокатывания мячей -закреплять навык прыжков в длину с разбега -развивать ловкость быстроту выносливость
Занятие №42 -развивать технику отбивание мяча об пол с продвижением вперед -закреплять навык прыжка через предмет -развивать ловкость выносливость	Занятие №28 - обучать строевым упражнениям -совершенствовать технику ходьбы по уменьшенной поверхности, отбивания мяча одной рукой -развивать быстроту ловкость координацию движения	Занятие №30 -закреплять навыки ориентировку в пространстве - развивать технику прыжков в длину с разбега -развивать быстроту ловкость выносливость	Занятие №32 - развивать технику метания мяча в горизонтальную цель - закреплять навык прыжков в высоту с разбега -развивать ловкость быстроту выносливость

Март			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №49 - Разучивание технику ходьбы по подвижной опоре. -закреплять умение проползать од несколькими препятствиями ,бегать в разных направлениях совершенствовать навык ориентировки в пространстве	Занятие №51 -разучивать технику прыжков через короткую скакалку на двух ногах. -закреплять навыки ходьбы по подвижной опоре с сохранением равновесии Развивать реакции гибкость ловкость.	Занятие №53 -Разучивать силу ,быстроту ,выносливость -развивать технику метания в вертикальную цель на дальность. -повторять технику прыжков через короткую скакалку на двух ногах	Занятие №55 -развивать гибкость ловкость быстроту -совершенствовать технику ползания различными способами лазания по гимнастической стенке. -развивать координацию движений -закреплять навык метания в вертикальную цель
Занятие №50 Обучать равнению в шеренге и круге на вытянутые руки -закреплять умение проползать под несколькими препятствиями -ходить и бегать в разных на	Занятие №52 -закреплять умение равняться в круге ,шеренге. -развивать подвижность гибкость -развивать технику прыжков через короткую скакалку на двух ногах	Занятие №54 - развивать технику метания в вертикальную цель на дальность. -совершенствовать прыжков через короткую скакалку на двух ногах -развивать быстроту	Занятие №56 Совершенствовать технику лазания по гимнастической стенке -закреплять навыки метания в вертикальную цель -совершенствовать навык метания вдаль

правлениях -развивать силу, выносливость		выносливость	-развивать координацию движения гибкости ловкость быстроту.
--	--	--------------	--

Апрель			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №57 - Разучивание техники ходьбы с последующий остановкой по сигналу. повторение лазания по гимнастической стенке(различным и способами) Развитие быстроты игры-эстафеты.	Занятие №59 -Контрольное повторение занятия .Оценка уровня развития основных видов движения (ходьба,ползание,прыжки).	Занятие №61 -Повторение техники метания мяча на дальность.Повторение техники бега с преодолением препятствий . Развитие силы:комплекс упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Занятие №63 -Повторение техники прыжков на двух ногах. Повторения различным способом построение и перестроением всей группой .Развитие быстроты бега непрерывный с высокого старта с использованием различных стартовых сигналов.
Занятие №58 Разучивание техники бега с преодолением препятствий. Закрепление умения останавливаться на сигнал вовремя ходьбы.Развитие гибкости комплекс ОРУ со скакалками.	Занятие №60 -Контрольно-проверочное занятие.оценка уровня развития основных видов движения(бег,лазание,бросание,ловля.)	Занятие №62 - Повторение техники метания мяча на дальность.Повторение техники бега с преодолением препятствий.Развитие сила: комплекс укрепления мышц спины и брюшного пресса	Занятие №64 - Совершенствование лазания по гимнастической стенке различными способами(в сочетании с др. движениями).Совершенствование техники метания на дальность .Развитие ловкости: бег со сменной темпа с беганием различных предметов.

Май			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Занятие №65 - Повторение техники выполнения прыжков.Повторения различным способом построение и перестроением всей группой .Развитие быстроты бега непрерывный с	Занятие №67 -. Повторение техники метания мячей различными способами.Повторение техники бега с преодолением препятствий . Развитие силы:упражнения с преодолением веса собственного тела-упоры висы и т.д.	Занятие №69 -Контрольно-проверочное занятие.оценка уровня развития основных видов движения (ходьба, ползание прыжки.)	Занятие №71 -.

высокого старта с использованием различных стартовых сигналов.			
Занятие №50 Закрепление умения ползать между предметами в сочетании с другими видами движениями. Повторение техники метания в вертикальную цель. Развитие слы: п/игра «бой петухов»	Занятие №68 Повторение техники бега различными способами. Развитие силы: упражнения с преодолением веса собственного тела - упоры висы и т.д.	Занятие №70 --Контрольно-проверочное занятие. оценка уровня развития основных видов движения (бег, лазание, бросание, ловля.)	Занятие №72

2.4 СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

2.4.1. Общая характеристика детей с тяжелыми нарушениями речи (с общим недоразвитием речи, фонетико-фонематическим нарушением речи)

Дошкольники с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) — это дети с поражением центральной нервной системы, у которых стойкое речевое расстройство сочетается с различными особенностями психической деятельности.

Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.).

Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.).

В настоящее время выделяют четыре уровня речевого развития, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи (Филичева Т. Б.).

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой.

Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе **ко второму уровню** речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространённые предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует

согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырех сложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Четвертый уровень речевого развития (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-л-л'-ј] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения.

Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанности».

Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

ФФНР (фонетико-фонематическое недоразвитие речи) – это нарушение процессов формирования произношения у детей с различными речевыми расстройствами из-за дефектов восприятия и произношения фонем. Обусловлено трудностями в различении звуков по акустическим и артикуляторным признакам.

Особенности познавательного, социально-коммуникативного и моторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи

В соответствии с принципом рассмотрения речевых нарушений во взаимосвязи с другими сторонами психического развития (Р.Е. Левина) необходимо учитывать и особенности формирования сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы.

Для детей с ОНР характерен низкий уровень развития основных свойств *внимания* (недостаточная устойчивость, ограничение возможности его распределять и др.); *памяти* (низкий уровень вербальной памяти, запоминание линейных рядов, непонимание многоступенчатых инструкций и последовательности заданий и др.);

познавательной деятельности.

Возникают трудности в развитии наглядно-образного мышления, операций анализа, синтеза, сравнения, оптико-пространственных и временных представлений. У значительной части детей наблюдается двигательная недостаточность, моторная неловкость, проявляющаяся в виде плохой

координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения, а также, недоразвитие мелкой моторики рук, слабая координация пальцев и трудности в овладении графомоторными навыками.

Типичным для детей данной группы является недостаток самоконтроля, понижение регуляции и саморегуляции. Характерна для детей с ОНР и гиперактивность, проявляемая в виде суетливости, двигательного беспокойства. В основном, у большей части детей с тяжелыми нарушениями речи присутствуют СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность). Поэтому в содержание Программы входит коррекционная помощь педагога-психолога по развитию эмоционально-волевой и познавательной сферы детей.

У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции, особенно многоступенчатой. Дети, в отличие от сверстников с нормальным речевым развитием, затрудняются в точном воспроизведении задания по пространственно-временным понятиям, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания. У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики. Это проявляется, прежде всего, в недостаточной ловкости пальцев рук и координации движений (например, при застегивании, расстегивании, шнуровке, завязывании и т.д.).

2.4.2 Перспективное планирование основных видов

движений в подготовительной группе

	Ходьба и бег	Равновесие	Прыжки	Ползание и лазанье	Катание, бросание, метание
сентябрь	Упражнять в ходьбе с разным положением рук; на пятках, на носках Упражнять в беге с высоким подниманием колена; на носках;	Упражнять в умении ходить приставным шагом по скамейке Учить ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Упражнять в прыжках разными способами в чередовании ходьбой; поворотом кругом Упражнять прыгать через длинную скакалку	Учить ползать на животе, в подтягиваясь с руками и ногами Учить лазать по гимнастическо й стенке с изменением темпа	Учить метать в горизонтальную цель Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую
октябрь	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; приставным шагом Упражнять в беге в разных направлениях; с сильным сгибанием ног назад; мелким и широким шагом	Упражнять в ходить по скамейке, приседая на одну ногу Учить кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур)	Учить прыгать с зажатым между ног мешочком Упражнять в прыжках разными способами в чередовании с ходьбой	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами Упражнять в лазать по гимнастическо й стенке с изменением темпа	Упражнять в метание предметов на дальность Учить перебрасывать мяч через сетку

ноябрь	Развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад Учить бегать с различными заданиями Упражнять в беге чередовании с ходьбой	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча Учить кружиться с закрытыми глазами	Учить прыгать с зажатым между ног мешочком Учить прыгать через набивные мячи последовательно	Упражнять в умении перелезть с одного пролета на другой (по диагонали)	Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками Упражнять в метание предметов на дальность
декабрь	Упражнять в ходьбе приставным шагом вперед и назад Упражнять в беге в разными заданиями; с сильным сгибанием ног назад	Учить ходить по скамейке с приседанием и поворотом кругом Упражнять ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Учить прыгать через набивные мячи последовательно; вверх из глубоко приседа Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега	Учить ползать по скамейке на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами	Упражнять в метание предметов на дальность левой и правой рукой Учить бросать и ловить мяч одной рукой
январь	Учить ходить с поворотом; приставным шагом вперед и назад Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед; со сменой ведущего	Учить ходить по скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет; в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	Учить прыгать в длину с места; на одной ноге вправо, влево; на мягкое покрытие с разбега Упражнять в прыжках вверх из глубоко приседа;	Учить лазать по гимнастическо й стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног	Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Упражнять в перебрасывание мяча через сетку
февраль	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; на носках; Упражнять в непрерывном беге	Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом; ходить по скамейке, приседая на одну ногу	Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами Учить лазать по гимнастическо й стенке	Учить отбивать мяч в движении и на месте Учить метать в цель из положения стоя на коленях
март	Упражнять в ходьбе с разным положением рук; с высоким подниманием колена; в полуприседе; в непрерывном беге	Учить ходить по скамейке, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок; в кружиться с закрытыми глазами	Учить прыгать через мячи; на одной ноге вправо, влево; прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед	Упражнять в подлезании в обруч разными способами Учить ползать по скамейке на спине	Учить метать в цель из разных исходных положений Учить бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом

апрель	Упражнять в ходьбе изменением направления; приставным шагом Учить бегать с прыжком	Совершенствовать умения и навыки ходьбы с мешочком на голове; приседанием и поворотом кругом	Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа Упражнять прыгать с разбега	Упражнять в умении подлезать под дугу несколькими способами; лазать по гимнастической стенке с изменением темпа	Упражнять в умении бросать и ловить мяч одной и двумя руками Учить ведению мяча в разных направлениях
май	Учить в ходьбе с выбрасыванием ног вперед; в полуприседе; Упражнять в беге на скорость; челночном	Закреплять умения и навыки в ходьбе по наклонной доске; по скамейке с переступанием и поворотом кругом	Учить прыгать через большой обруч Упражнять прыгать через скакалку	Учить ползать по скамейке на спине; подлезать под дугу несколькими способами	Учить метать в движущуюся цель Учить отбивать мяч в движении и на месте

2.4.3 Комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре в подготовительной группе

Сентябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя «Осень.Признаки осени.Деревья осенью» Буквы А,О,У,И	3-я неделя «Сад.Фрукты» Буква Б Звуки [б] - [б'],	4-я неделя «Огород. Овощи». Буква П. Звуки[п] - [п'].
Занятие №1 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (Боком приставным шагом.) 2.Прыжки с места на мат (через набивные мячи) П/И «Совушка»	Занятие №3 Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. «.Метание в горизонтальную цель ,в вертикальную цель П/ «Дует ,дует ветерок»	Занятие №5 1.Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2.Перебрасывание мяча через сетку П/И «Съедобное несъедобное»	Занятие №7 1.Ползанием по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн.стенке П/и «Огуречик»
Занятие №2 1Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах , двумя руками снизу,(из за головы) 2.Ползание на животе по гимнастической скамейке. П.и. «Найди и промолчи»	Занятие №4 1.Пролезание в обруч разноименными способами под шнур 2.Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове П/и «Дует ,дует	Занятие №6 1.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге другой махом вперед,сбоку скамейки 2.Прыжки через скакалку с вращением перед собой	Занятие №8 1.Прыжки с места вдаль 2.Перебрасывание мяча из одной руки в другую П/И »»

	ветерок»		
--	----------	--	--

Октябрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя «Лес. Грибы. Ягоды» Звуки [п] - [п'], [б] - [б'], [п] - [б], [п] - [б'].	2-я неделя «Домашние животные» Буква Д	3-я неделя «Домашние птицы» Буква Т	4-я неделя «Перелетные птицы, водоплавающие птицы. Подготовка птиц к отлету»
Занятие №9 1.Прыжки,с спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней П/и «Хитрая лиса»	Занятие 11 1.ходьба по скамейке приставным шагом ,перешагивая ч/з кубик 2.Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног П/и «Лохматы и пес»	Занятие №13 1.Пролезание через три обруча (прямо, боком) 2.Прыжки на двух ногах через препятствие (высотой 20 см),прямо,боком	Занятие №15 1.Ходьба по узкой скамейке 2.Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед П/И «Охотник и звери»
Занятие №10 1.Метание в горизонтальную цуль правой и левой рукой. 2.Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком П/И « Охотник и звери»	Занятие №12 1.Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу 2.Лазание по гимна стенке	Занятие №14 1.Перелезание с преодолением препятствия. 2.Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч П/и «Петух»	Занятие №16 Перебрасывание мяча друг другу на ходу 2.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису .

Ноябрь				
Содержание организованной образовательной деятельности				
1-я неделя Дикие животные. Подготовка животных к зиме. Буква М	2-я неделя Одежда, головные уборы. Обувь. Буква Н	3-я неделя Посуда. Продукты питания Буква К	4-я неделя Мой дом. Мебель. Бытовые приборы. Буква Г Моя семья. Моё тело. Буква Х	5-я неделя Книги
Занятие №17 1.Прыжки через скамейку 2.Ведение мяча с продвижением вперед П/И «Хитрая	Занятие №19 Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2.подбрасывание мяча вверх и	Занятие №21 Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола. 2.Ходьба с мешочком на	Занятие №23 1.Ходьба по гимна. Скамейке,бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками	

Лиса»	ловля после хлопка с кружением вокруг себя	голове по гимнастической скамейке ,руки на поясе П/И «Съедобное несъедобное»	2.Спрыгивание со скамейке на мат. П/и «Мы веселые ребята»	
Занятие №18 1.Ползание на четвереньках,по дталкивая головой набивной мяч 2.Бег по наклонной доске П/И «У медведя во бору»	Занятие №20 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях ,предплечьях и коленях. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом,руки на поясе мешочек на голове	Занятие №22 1.Прыжки с места на мат 2.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Занятие №26 1.Ползание до флажка прокатывая мяча впереди себя 2.Лазание по гимн.стенке разноименным способом	

Декабрь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя Зима. Зимующие птицы. Буква Ф	2-я неделя Аквариумные и пресноводные рыбы Буква В	3-я неделя Животный мир морей и океанов. Буква С	4-я неделя Новогодний праздник «Игрушки». Буква З.
Занятие №25 1.Прыжки из глубокого приседа 2.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием П/и «Снегири»	Занятие №27 1.Перебрасывание мячей друг друга двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе,подтягиваясь двумя руками 3.Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей П/И «Уточка»	Занятие №29 1.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх,вниз) 2.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. П/И «Море волнуется раз»	Занятие №31 1.Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол. 2.Прыжки с разбега на мат П/и «Бабка ежка»
Занятие №26 1.Метание набивного мяча вдаль 2.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед П/и «Цапля и лягушки»	Занятие №28 1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам-одна нога в середине) П/и «Караси и щуки»	Занятие №30 Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Занятие №32 1.Метание в цель 2.Ползание на четвереньках с прогибом спины снути(кошечка) и с мешочком на спине. П/И «Водяной»

Январь			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя Транспорт Буква Э	4-я неделя Профессии на транспорте Буква Ы
Занятие №33 1.Ходьба по наклонной доске(40см) 2.Прыжки в длину с места	Занятие №35 1.Ходьба с перешагиванием ,с мешочком на голове. 2.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед-ноги на вису	Занятие №37 1.Подлезание под шнур боком ,не касаясь руками пола. 2.Ходьба по узенькой рейке прямо и боком П/И «Цветные автомобили»	Занятие №39 1.Ходьба по гимнастической скамейке,на середине сделать поворот кругом и пройти дальше,спрыгнуть,с перешагиванием через рейки 2.Прыжки в длину с места. П/И»Пожарные на учении»
Занятие №34 1.Метание в обручи с положения стоя на коленях (правой и левой) 2.ходьба по гимн. Скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	Занятие №36 1.Прыжки через веревочку(две ноги с боку- одна в середине) 2.Ведение мяча на ходу (Баскетбольный вариант)	Занятие №38 1.Прыжки в высоту с места»Достань до предмета» 2.Перебрасывание мяча снизу друг другу. 3.Кружение парами П/и « Воробышки и автомобиль»	Занятие №40 1.Метание мяча в вертикальную цель 2.пролезание в обруч правым и левым боком. П/И»Пожарные на учении»

Февраль			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя Профессии в детском саду Звуки ы - и	2-я неделя Профессия Швея Буква Ш	3-я неделя Профессии на стройке Буква Ж	4-я неделя День защитника отечества. Профессии военных Звуки [ж]- [з], [ш]- [с], [ш]- [ж], [с]- [з].
Занятие №41 1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2.прыжки в длину с разбега П/и ««У ребят порядок строгий»	Занятие №43 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2.Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. П/И «У меня платочик»	Занятие №45 1.Ходьба по наклонной доске спуская по лесенке 2.прыжки через бруски правым боком 3.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо П/И ««Тише едешь, дальше будешь»	Занятие №31 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,руки на поясе. 2.Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении
Занятие №42 1.Отбивание мяча	Занятие №28 1.Лазание по	Занятие №30 1.ходьба по	Занятие №32 1.Прыжки через

правой и левой рукой 2.ползание по пластунски до обозначенного места	гимн.стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 2.прыжки в высоту	гимнастической стенке спиной к ней 2.Перебрасывание набивных мячей	скамейку 2. Лазание по гимн.стенке
---	---	---	--

Март				
Содержание организованной образовательной деятельности				
1-я неделя Весна. Первые весенние цветы Буква Й	2-я неделя Мамин праздник. Профессии наших мам Буква Ъ	3-я неделя Комнатные растения Буква Л	4-я неделя Весенние сельскохозяйстве нные работы. Хлеб. Буква Р	5-я неделя Орудия труда и инструменты Буква Ю
Занятие №49 1.Ходьба по гомн. Скамейке с подниманием прямой ноги и хлопок под ней 2.Метание в цель из разных исходных положений	Занятие №51 1.Ходьба по гомн. Скамейке перешагивая через кубики с хлопками над головой 2.Перебрасывание Мяча друг другу из-за головы	Занятие №53 Ходьба по узкой поверхности боком,с хлопками над головой 2.Перебрасыван ие мяча из левой в правую руку с отскоком от пола	Занятие №55 1Ходьба по гомн. Скамейке приставным шагом с хлопком за спиной 2.Прыжки со скамейке на мат	
Занятие №50 1.Прыжки из обруча в обруч 2.подлезание в обруч разными способами	Занятие №52 1.Ползание на спине по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на одной ноге через шнур	Занятие №54 1.ползание по скамейке по- медвежьи 2.прыжки через шнур две ноги в середине одна	Занятие №56 1.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	

Апрель			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя Животные жарких стран и их детеныши Буква Е	2-я неделя Космос Буква Я	3-я неделя Насекомые Буква Ё	4-я неделя Буква Ц
Занятие №57 1.Ходьба по гимн.скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура	Занятие №59 1Ходьба по гомн. Скамейке боком с мешочком на голове 2..пролезание в обруч боком П/И «Самолет»	Занятие №61 1Ходьба по гомн. Скамейке спиной вперед 2.Прыжки в длину с разбега П/И «Поймай комара»	Занятие №63 1.Ходьба по гомн. Скамейке с мешочком на голове,руки на поясе через предметы 2.Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.
Занятие №58 1.Переброская	Занятие №60 1.Отбывание мяча	Занятие №62 1.Метание вдаль	Занятие №64 1.Лазанье по

мячей в шеренгах 2.Вис на гимн.стенке	одной рукой между кеглями 2.Прыжки через короткую скакалку П/и «Космонавты»	набивного мяча 2.Прокатывание обручей друг другу П/И «Паутина»	гимн.стенке с переходом на другой пролет 2.Прыжки через длинную скакалку.
---	---	---	---

Май			
Содержание организованной образовательной деятельности			
1-я неделя Моя малая Родина – Крым Буква Щ	2-я неделя Лето. Полевые и садовые цветы Повторение пройденных букв Буква Ч	3-я неделя Скоро в школу. Школьные принадлежности	4-я неделя Обследование
Занятие №65 1.Ходьба по гомн. Скамейке с мешочком на голове 2.Прыжки в длину с разбега	Занятие №67 1.Ходьба по гомн. Скамейке перешагивая через набивные мячи 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками ,хват с боков.	Занятие №69 1.Ходьба по шнуру (прямо),приставляя пятку одной ноги к носки другой,руки на поясе 2.Лазание по гимн.стенке.	Занятие №71 1.Ходьба по гимн.скамейке ударяя мячом о по и ловля двумя руками. 2.Ползание по гимн.скамейке на животе
Занятие №50 1.Метание набивного мяча. 2.Ходьба по гимн.стенке спиной к ней.	Занятие №68 1.Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 2.Прыжки на одной ноге через скакалку	Занятие №70 1.Прыжки через бруски 2.Отбивание мяча между предметами ,поставле нными в одну линию	Занятие №72 1.Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 2.Лазание по гимнастической стенке

2.5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Основные движения

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние

1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Основные движения

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

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

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

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см.

Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Основные движения

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

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

песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед

грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед

и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу

клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

2.6 ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

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

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

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

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

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

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

2.7 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Направления работы	Формы работы
--------------------	--------------

Физическое развитие	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
	Игровая беседа с элементами движений Игра Утренняя гимнастика Интегративная деятельность Упражнения Экспериментирование Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Проблемная ситуация	Физкультурное занятие Утренняя гимнастика Игра Беседа Рассказ Чтение Рассматривание. Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация

Формы организации двигательной деятельности

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

1. Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

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

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

Методы и приемы обучения

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

2.7.1 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ

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

Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей

ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

Коррекция звукопроизношения;

Упражнение детей в основных видах движений;

Становление координации общей моторики;

Умение согласовывать слово и жест;

Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального

руководителя

Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога-психолога в обеспечении психофизического здоровья детей

Процесс психического и физического воспитания в ДОУ требует от педагогов постоянного поиска новых форм и методов работы с детьми, совершенствования разнообразных технологий и методик физического воспитания. При этом необходимо грамотно распределять физические нагрузки на растущий организм ребенка в соответствии с развитостью психических характеристик дошкольника. В этом особая роль принадлежит педагогу-психологу ДОУ, который вместе с инструктором по физической культуре следят за психофизическим здоровьем ребенка :

- наблюдают за состоянием психики ребенка;
- организуют рациональный двигательный режим в течение всего пребывания детей в ДОУ;
- осуществляют просветительскую работу с воспитателями и родителями по вопросу физического и психического здоровья детей;
- планируют, составляют и проводят тематические занятия с детьми по психофизическому воспитанию детей.

При составлении тематических занятий и индивидуальной работы с детьми учитываются множество факторов:

- всестороннее воздействие физических упражнений на организм ребенка;
- трудности усвоения детьми физических упражнений;
- смена моментов напряжения и расслабления, физической нагрузки и отдыха.

Кроме этого:

- особенности развития психики ребенка;
- личностные особенности дошкольников; особенности темперамента ребенка;
- особенности атмосферы в группе, наличие или отсутствие в ней лидеров и одиноких детей.

Эффективность занятия зависит от рационального способа организации детей и взрослых. Большую часть времени дошкольник выполняет

Эффективность занятия зависит от рационального способа организации детей и взрослых. Большую часть времени дошкольник выполняет задания вместе с родителем, при этом каждый взрослый выступает в роли партнера, помощника и тренера – помогая ребенку правильно выполнить упражнение, страхует его. На протяжении занятия инструктор дает четкие указания, объясняет и демонстрирует упражнение, контролирует правильность выполнения, уделяет особое внимание взаимодействию родителей с детьми.

2.7.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологом в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	2 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	1 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	1 шт.
Мячи: маленькие (пластмассовые), средние (резиновые),	57 шт. 15 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	1шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	48 шт.
Скакалка детская для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	24 шт.
Кегли	1 шт.
Обруч пластиковый детский средний (диаметр 50 см)	30 шт.
Дуга для подлезания (высота 25 см)	3 шт.
Цветные флажки	10 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1шт.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИД ПОМЕЩЕНИЙ	ОСНАЩЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).</i>	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	музыкальный центр; оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; картотеки подвижных игр; картотека «Игры, которые лечат»; игры на ловкость (кегли, и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (боулинг и др.); материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.

<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</i>	Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); игры на ловкость (кегли, и т.д.); атрибуты для спортивных игр (боулинг и др.); игровые комплексы мягкий модуль
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</i>	Все пространство учреждения, участок учреждения.	развивающие игры; художественная литература; игры на ловкость; дидактические игры на развитие психической функций (мышления, внимания, памяти, воображения); оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; _ картотеки подвижных игр; картотека «Игры, которые лечат»; атрибуты для спортивных игр (боулинг и др.); игровые комплексы (мягкий модуль).
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i>	Все пространство учреждения, участок учреждения	алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; художественная литература; игрушки-персонажи; игрушки – предметы оперирования; настольные игры соответствующей тематики; иллюстративный материал, картины.
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</i>	Все помещения групп, участок учреждения	иллюстративный материал, картины, плакаты; настольные игры соответствующей тематики; художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; - картотека «Игры, которые лечат» игрушки-персонажи; игрушки – предметы оперирования; физкультурно-игровое оборудование; оборудование для ходьбы, бега,

		равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; картотеки подвижных игр.
--	--	--

3.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Перечень программ и краткий список методической литературы используемой в образовательной деятельности, описаны в данной программе на страницах:

В группах общеразвивающей направленности:

Образовательная область «Физическое развитие» -

3.3. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп
Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги

Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с фитболами»	Группы детей 3-7 лет	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре

3.4.1 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
МОНИТОРИНГ				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп

Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
Занятия по ДФН (дополнительная физическая нагрузка)	Группы детей 3-7 лет	2 раз в неделю по 30 минут.	Инструктор по физкультуре
Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			

1.	Витамино-терапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	Ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели
НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, , воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	младшие воспитатели
ЗАКАЛИВАНИЕ				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
----	---------------------------------------	------------	---------------	----------------------------------

3.4.2 СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность в минутах			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	15	15
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями, Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	15	20	25	30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями,	До 15	До 20	До 25	До 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими нормами СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

3.4.3 МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Оптимизация режима	Организация двигательной деятельности	Организация питания	Система закаливания		Охрана психического здоровья
Учет индивидуальности и возрастных особенностей	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия	Питание по 10-ти дневному меню Организация второго завтрака	Утренний прием на улице (в летний период)		Игра!!! Уважительный стиль общения

тей детей		(соки, фрукты)			
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Музыкально-ритмические занятия	Введение овощей и фруктов в обед и полдник	Облегченная форма одежды		Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников
	Бодрая гимнастика после сна, постепенное пробуждение	Замена продуктов для детей аллергиков	Воздушные ванны		
	Физкультминутки	Витаминизация пищи витамином «С»	Игры с водой		Оптимизация моторной плотности занятий
Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка	Подвижные игры	Строгое соблюдение питьевого режима	Умывание рук и лица прохладной водой		Чередование и интеграция видов детской деятельности
	Спортивные досуги, Дни здоровья	Индивидуальный подход к детям во время приема пищи	Полоскание рта водой комнатной температуры		Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы)
Обеспечение щадящего режима дня для детей	Индивидуальная работа с детьми		Упражнения для профилактики нарушения осанки		Физкультминутки, динамические паузы
(по показаниям врача)			Упражнения для профилактики плоскостопия		
Распределение двигательной нагрузки в течение дня			Босохождение (летом)		

3.5.1 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МУЗЫКАЛЬНОМ/ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них *вводная часть* (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 минут – младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

3.5.2 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

13,5 минут – младшая группа,

18 минут - средняя группа,

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

3.6 ПЛАН СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Группа Месяц	Младшая группа «Ромашка»	Средняя крымскотатарская группа «Мелевше»	Средняя группа «Бабочка»	Старшая группа «Пчёлки»	Старшая билингвальная группа «Кунешчик»	Подготовительная группа «Капитошки»
Сентябрь	Физкультурный досуг: «Веселые старты»	Физкультурный досуг: «Веселые старты»	Физкультурный досуг: «Веселые старты»	Физкультурный досуг: «Веселые старты»	Физкультурный досуг: «Веселые старты»	Физкультурный досуг: «Веселые старты»
Октябрь	Физкультурный досуг: «Быть здоровым я хочу»					
Ноябрь					Физкультурный досуг: «Путешествие по стране Здравляндия»	Физкультурный досуг: «В здоровом теле здоровый дух»
Январь	Комплекс досуговых мероприятий «Зимние забавы»	Развлечение «Давайте обнимемся» к Международному дню объятий – 21 января	Комплекс досуговых мероприятий «Зимние забавы»	Комплекс досуговых мероприятий «Зимние забавы»	Развлечение «Зимние забавы»	Развлечение «Зимние забавы»

Февраль	Тематический праздник «День защитника Отечества»	Тематический праздник «День защитника Отечества»	Тематический праздник «День защитника Отечества»	Тематический праздник «День защитника Отечества»	Военно-спортивная игра «Зарница», посвященная Дню защитника Отечества»	«Буду в Армии служить», «Зарница»
Март		Физкультурный досуг «Весенние эстафеты»	Физкультурный досуг «Весенние эстафеты»	Физкультурный досуг «Весенние эстафеты»		
Апрель	Физкультурный досуг «Космические старты»	Физкультурный досуг «Космические старты»	Спортивный праздник, посвященный Дню космонавтики	Физкультурный досуг «Космические старты»	Спортивный праздник, посвященный Дню космонавтики «Космические старты»	Физкультурный досуг «День космонавтики»

3.6.1 ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Формы проведения	Тема	Оформление материала	Ответственный
Сентябрь	Общее групповые собрания	«Задачи физического воспитания детей на 2022-2023 уч.г.»	Подборка информационного материала	Инструктор по физической культуре
Октябрь	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на начало учебного года	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	Физическое развлечение на воздухе	«Осенние забавы» «Упражнения для тренировки дыхания»	Фото-видео отчет Консультация	Инструктор по физической культуре, Воспитатели групп
Декабрь	Консультация	«Какие закалывающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
Январь	Оформление информационного стенда	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «Дыхательная гимнастика»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре
февраль	Праздник физкультурно-музыкальный Консультация	«День Защитника Отечества» «Строение органов	Фото-видео отчет	Инструктор по физической культуре, воспитатели

		артикуляции»,		групп
Март	Фотовыставка Консультация	«Спорт, Спорт, спорт» «Артикуляционная гимнастика как средство развития правильного звукопроизношения»	Фото-отчет	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Апрель	Рекомендации	«Физкульт-ура»	Подборка материала	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Май	Индивидуальные собеседования	Ознакомление родителей с результатами диагностики	Отчет о результатах диагностики на конец учебного года	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

3.6.2 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОНСУЛЬТАЦИЙ С ПЕДАГОГАМИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Темы консультаций	Группы
Сентябрь	Знакомство с планом работы на учебный год. Совместное проведение диагностики.	Все группы
Октябрь	«Утренняя гимнастика – заряд бодрости и настроения на весь день!»	Все группы
Ноябрь	«Спортивный уголок – в группе» «Артикуляционная гимнастика»	Все группы подготовительный возраст
Декабрь	«Взаимодействие инструктора с воспитателями» «Пальчиковые игры полезны для здоровья!"	Старший и подготовительный возраст
Январь	«Организация игр в зимний период»	Младший и средний возраст
Февраль	«Степ-аэробика» «Кинезиологические упражнения»	Все группы подготовительный возраст
Март	«Помогите ребенку укрепить здоровье» «Нетрадиционный комплекс на развитие дыхания и голоса»	Все группы подготовительный возраст
Апрель	«Физическая готовность детей к школе»	Подготовительные группы
Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики.	Все группы

3.6.3 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном учреждении

она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении.

№ п/п	Характеристика	Содержание
1	Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.	Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.
2	Трансформируемость пространства	Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
3	Полифункциональность материалов	Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: маты, мягкие модули, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).
4	Вариативность среды	Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
5	Доступность среды	Создает условия для свободного доступа детей к играм, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.
6	Безопасность	Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
6. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.

