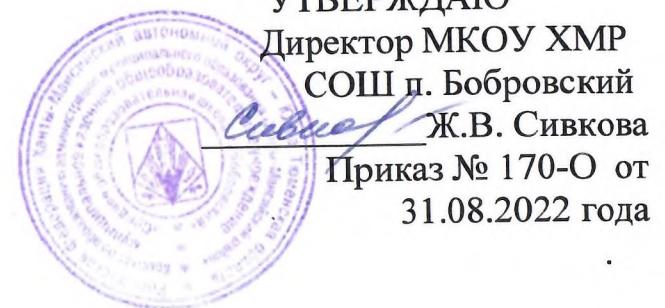


Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 26.08.2022 года



**Рабочая программа  
муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
Ханты-Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа п. Бобровский»**

**Образовательная область «Физическое развитие»  
для детей дошкольного возраста (4 - 7 лет)  
на 2022 – 2023 учебный год**

Инструктор  
по физической культуре  
Клименко К.О.

п. Бобровский, 2022

## Содержание программы

<b>I. Целевой раздел.....</b>	<b>4</b>
1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Нормативно-правовая основа рабочей программы.....	5
1.2. Федеральный государственный образовательный стандарт.....	6
1.3. Цель и задачи реализации программы.....	6
1.4. Принципы к формированию программы.....	12
1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет).....	14
2. Целевые ориентиры и промежуточные результаты образовательного процесса.....	16
<b>II. Содержательный раздел.....</b>	<b>22</b>
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей разновозрастной подгруппе общеразвивающей направленности для детей 4 - 7 лет.....	22
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	35
2.3. Профилактическая работа.....	39
2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.....	40
2.5. Календарный и перспективный план работы с обучающимися.....	42
<b>III. Организационный раздел.....</b>	<b>45</b>
3.1. Материальная база учреждения.....	45
3.2. Оснащение физкультурного зала.....	46
3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ОУ.....	48
3.4. Формы и методы оздоровления детей.....	49

3.5. Физкультурно-оздоровительный режим.....	50
3.6. Физкультурно-оздоровительная работа.....	53
3.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы.....	55
<b>IV. Содержание образовательной деятельности по физической культуре, в части, формируемой участниками образовательных отношений.....</b>	<b>62</b>
4.1. Цель и задачи части, формируемой участниками образовательных отношений.....	62
4.2. Вариативные формы, способы и методы и средства реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений.....	62
<b>Программно-методический комплекс образовательного процесса.....</b>	<b>65</b>
<b>Приложение А.....</b>	<b>68</b>

## **I. Целевой раздел**

### **1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273; а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ» и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

## **1.1. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
3. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 г. № 30384);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
7. Устав МКОУ ХМР СОШ п. Бобровский;
8. Годовой план работы МКОУ ХМР СОШ п. Бобровский на 2022-2023 учебный год.

## **1.2. Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

## **1.3. Цель и задачи реализации программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

**Задачи программы:**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### ***Конкретизация задач:***

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

-Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

-Мотивировать детей на обучение бережному отношению к своему здоровью, здоровью других детей.

-Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

-Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

-Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

-Развивать умение устанавливать связи между совершамыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

- Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.
- Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.
- Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

- Знакомить с составляющими здорового образа жизни.
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

Расширять представлении о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### ***Развитие физических качеств:***

- Содействовать в обучении отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Содействовать в обучении ловкости в челночном беге.
- Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.
- Содействовать в обучении прыжкам в длину с места не менее 70 см.

- Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.
- Содействовать в обучении спрыгиванию на мягкое покрытие (высота 20 см), спрыгивать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
  - Содействовать в обучении лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
  - Мотивировать на обучение метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
  - Содействовать в обучении спрыгивать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
  - Содействовать в обучении бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4– 5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.
  - Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

***Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):***

- Содействовать в обучении сохранению равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

-Мотивировать на обучение ползать на четвереньках, лазать по лесенке- стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

-Содействовать в обучении ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

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

-Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

-Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

-Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

-Содействовать в обучении прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляться.

-Содействовать в обучении ловить мяч руками (многократно ударять им об пол и ловить его).

-Содействовать в обучении бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

-Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

-Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

-Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

-Содействовать в обучении перестраиваться в колонну по троє, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

-Содействовать в обучении кататься на самокате.

- Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
  - Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.
  - Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.
  - Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
  - Способствовать формированию правильной осанки.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***
- Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.
  - Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
  - Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.
  - Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).
  - Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
  - Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

-Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

-Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

-Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

-Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

-Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

-Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

-Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

-Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

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

-Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

#### **1.4. Принципы к формированию Программы**

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

**1. Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

**2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

**3. Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурной – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфорtnости в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

**4. Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

**5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха,** лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

**6. Принцип единства с семьёй**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой

помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (**4 – 7 лет**) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы.

Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В **5 – 6 лет** (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако,

следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что **5-й год жизни** является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок.

Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

**На 6-м году жизни** всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать

ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

## **2. Целевые ориентиры и промежуточные результаты образовательного процесса**

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

### *Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:*

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

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

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

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

#### **Промежуточные планируемые результаты:**

**4 – 5 лет:**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

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

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;

#### **Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

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

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

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

#### **5 – 6 лет:**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

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

- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

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

#### **Накопление и обогащение двигательного опыта (владение основными движениями):**

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по троє, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

#### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

**6 – 7 лет:**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

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

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

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;

- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

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

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

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

## **П. Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей разновозрастной подгруппе общеразвивающей направленности для детей 4 - 7 лет.**

#### **Для детей 4 - 5 лет:**

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

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

#### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

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

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

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

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

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

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

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

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

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

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

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

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

- Развитие активности детей в разнообразных играх.
- Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, расположенных 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно 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, обручем друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

## **2. Общеразвивающие упражнения**

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

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

## **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

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

### **3. Спортивные упражнения**

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

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

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

### **4. Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

## **Для детей 6 - 7 лет:**

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

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

### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.
- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

-Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину.

-Упражнения в лазании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

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

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

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

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

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по троє, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней

хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно 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 троє, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и

выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

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

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

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

### *3. Спортивные упражнения*

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

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

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

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

### *4. Спортивные игры*

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

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

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

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

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

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

## *5. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

## **2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Кроме принципов, выделяются *методы физического развития и воспитания*.

*Традиционно различаются три группы методов.*

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссозидающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно–распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится *средствам физического воспитания*.

*К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:*

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

*Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими *организованными формами* работы являются:

-разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья)
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

***Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению, и отработке основных движений.***

- **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 педагога 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.

*Структура физкультурной непрерывно-образовательной деятельности общепринята:* состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

## **2.3. Профилактическая работа**

**Основная цель** — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому развитию строится таким образом, чтобы решались и общие, и профилактические задачи.

**Основная задача** — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются *специальные профилактические задачи*:

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

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия.

Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

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

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

### ***Задачи взаимодействия с семьёй:***

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы

заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

### *Формы работы с родителями*

Цель	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li> </ul>	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ОУ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li> </ul>
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>

Дни и недели открытых дверей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>-совершенствовать двигательные навыки.</li> <li>- воспитывать физические и морально-волевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема.</p> <p>Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
Советы специалистов Консультации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значение физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

## 2.5 Календарный и перспективный план работы с обучающимися

### Перспективный план работы на 2022-2023 г.г.

<b>Период</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>Сентябрь</b>	
1 неделя	Мониторинг детей 4-5 лет, 5-6 лет
2 неделя	Мониторинг детей 6-7
3 неделя	Подготовка доклада на родительское собрание на тему: «Форма одежды для занятий физической культурой»
4 неделя	Физкультурный досуг «Веселые мартышки»
<b>Октябрь</b>	
1 неделя	Подготовка буклета: «Закаливание в детстве - как профилактика респираторных заболеваний»

2 неделя	Консультация для родителей «Растем здоровыми»
3 неделя	Презентация и беседа на тему: «В здоровом теле – здоровый дух»
4 неделя	Физкультурный досуг: «Зов джунглей»
<b>Ноябрь</b>	
1 неделя	Составление буклета для родителей на тему: «Как зимние виды спорта укрепляют иммунитет»
2 неделя	Конкурс рисунков на тему: «Любимая игра»
3 неделя	Подготовка проекта: «Рацион – основа здоровья». Презентация
4 неделя	Физкультурное развлечение «Прямо в цель»
<b>Декабрь</b>	
1 неделя	Консультация родителей на тему: «Спортивные достижения детей»
2 неделя	Доклад для педагогов: «Роль игр на свежем воздухе»
3 неделя	Физкультурный досуг «Проделки Бабы Яги»
4 неделя	Праздник: «Новогодняя суэта»
<b>Январь</b>	
1-2 неделя	Спортивное развлечение «Спортивные рекорды»
3 неделя	Консультация родителей на тему: «Качественная стелька у спортивной обуви»
4 неделя	Беседа с детьми: «Почему важно заниматься спортом?»
<b>Февраль</b>	
1 неделя	Родительское собрание. Доклад на тему: «Пример спортивной семьи – основа здоровой привычки»
2 неделя	Веселые старты
3 неделя	Праздник: «Будем в армии служить»
4 неделя	Папка-передвижка для родителей: «Опасные трюки»
<b>Март</b>	
1 неделя	Спортивный досуг: «Мамина радость»

2-3 неделя	Подготовка папки-передвижки: «Роль спорта в жизни людей»
4 неделя	Презентация проекта: «Опасная профессия - пожарный»
<b>Апрель</b>	
1 неделя	Подготовка проекта и презентации на тему: «Олимпийские виды спорта»
2 неделя	Русские народные игры. Курс занятий по изучению культуры игры.
3-4 неделя	Физкультурное развлечение: «Подарки весны»
<b>Май</b>	
1-2 неделя	Игра-квест: «Красный, желтый, зеленый»
3-4 неделя	Родительское собрание. Доклад на тему: «Результаты работы спортивной подготовки»

### План спортивно-музыкальных мероприятий на 2022-2023 год.

№	<b>Мероприятия</b>	<b>Время</b>
		<i>Разновозрастная старшая группа</i>
1	Физкультурный досуг «Веселые мартышки»	Сентябрь
2	Физкультурный досуг: «Зов джунглей»	Октябрь
3	Физкультурное развлечение «Прямо в цель»	Ноябрь
4	Физкультурный досуг «Проделки Бабы Яги» Праздник: «Новогодняя суета»	Декабрь
5	Спортивное развлечение «Спортивные рекорды»	Январь
6	Праздник: «Будем в армии служить»	Февраль
7	Спортивный досуг: «Мамина радость»	Март
8	Физкультурное развлечение: «Подарки весны»	Апрель
9	Игра-квест: «Красный, желтый, зеленый»	Май

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материальная база учреждения.**

В ОУ функционирует актовый/спортивный зал. В зале проходит непрерывно - образовательная деятельность (далее НОД) по физической культуре. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной непосредственно образовательной деятельности. Все это доступно для детей всех детей, посещающих ОУ. Спортивное оборудование: палки, обручи, мячи, маты, кегли, гимнастические скамейки, комплекс для отработки ползания и подлезаний «Тоннель», воротики для подлезаний, массажные дорожки, скакалки, дорожки для равновесия и другие. Так же имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток, пальчиковых игр, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность непрерывно – образовательной деятельности.

- **актовый/спортивный зал**, в котором для проведения непрерывно- образовательной деятельности, имеется: музыкальный центр, пианино, детские музыкальные инструменты, дидактические игры; спортивный инвентарь.

На территории ОУ оборудованы:

- спортивная площадка для проведения непрерывно - образовательной деятельности на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками, турниками, гимнастическим бревном, горкой.

### **3.2. Оснащение физкультурного зала**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Гимнастические скамейки	2
2	Спортивный комплекс	1
3	Корзина для мячей	3
4	Обручи большие	3
5	Обручи малые	19
6	Палки гимнастические	28
7	Скакалки	17
8	Мячи ортопедические	2
9	Набор кегель	2 (27+6)
10	Конусы	8
11	Полка для оборудования на колесиках	4
12	Дуги средние	3
13	Батут	1

14	Маты	4
15	Тренажеры спортивные	1
16	Канат	2
17	Флажки	71
18	Платочки	50
19	Бассейн с пластмассовыми шарами	1
20	Мешочки с рисом	35
21	Ленточки	22
22	Массажная дорожка со следками	2
23	Деревянная массажная дорожка	2
24	Кубики	2 набора
25	Пластмассовые гантели большие	12
26	Пластмассовые гантели малые	59
27	Игрушечный боулинг	1
28	Мяч диаметром 125 мм	2
	Мяч диаметром 170 мм	9+4
	Мяч диаметром 85 мм	16
	Мяч диаметром 105	4
	Мяч с углублениями	6
29	Дартс	2
30	Погремушки	16

31	Набор из матов разной формы	1
32	Ложка с яйцом	6
33	Кольцеброс	2
34	Воронка с шаром для закидывания	2
35	Мягкий снаряд	20
36	Веревки разной длины	3
37	Веревка-косичка	1
38	Стеллажи для оборудования	2
39	Снежки	40
40	Следки + фигуры	35 + 1 набор
41	Твистер	1
42	Лестница-радуга	1

### 3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ОУ

**Цель:** Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1	Администрация ОУ	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-

		воспитательным процессом, диагностика.
2	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3	Медицинская сестра.	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.
6	Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

### 3.4. Формы и методы оздоровления детей.

1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки.</li> </ul>
2	Организация двигательного режима	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• профилактическая гимнастика;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивные игры;</li> <li>• занятия в спортивных кружках;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• музыкально-ритмические занятия;</li> <li>• оздоровительный бег;</li> <li>• походы;</li> <li>• дозированная ходьба;</li> <li>• корригирующая гимнастика.</li> </ul>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> </ul>
4	Воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• сон при открытых фрамугах;</li> <li>• воздушные ванны;</li> </ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги.</li> </ul>
6	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>• музыкально-театральная деятельность;</li> <li>• хоровое пение.</li> </ul>
7	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание.</li> </ul>
8	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед;</li> <li>• папки-передвижки.</li> </ul>

### 3.5. Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	Исполнитель
Прием детей	Ежедневно 7.30-8.20	Воспитатели
Осмотр детей	Ежедневно 08.00-09.00	Медицинская сестра
Утренняя гимнастика	Ежедневно 08.20-08.30	Инструктор по физической культуре
Завтрак, обед, ужин	08.30, 12.40, 16.00	Воспитатель, младший воспитатель
Физкультурные занятия	Понедельник, среда, пятница 09.35-10.00	Инструктор по физической культуре
Музыкальные занятия	Вторник, четверг 09.35-10.00	Музыкальный руководитель
Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
Игры между занятиями	Ежедневно	Воспитатели
Прогулка	По режиму	Воспитатели
Подвижные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные игры	По плану	Воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре
Физкультурный праздник	2 раза в год	Инструктор по физической культуре
Корректирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая)		Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
Дневной сон	По режиму	Воспитатели
Гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной	В течение дня, ежедневно	Воспитатели

водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.)		
Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по физической культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Директор, заместитель руководителя, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по физической культуре
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Директор, заместитель руководителя, старший воспитатель, медицинская сестра
Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра
Кварцевание групп	По графику	Воспитатели, мед. сестра
Санитарно - гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинская сестра
Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Директор, заместитель руководителя, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, педагог-психолог
Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	По годовому плану	Директор, заместитель руководителя, инструктор по физической культуре, воспитатель, педагог-психолог

## Расписание образовательной нагрузки

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Утренняя гимнастика (08.2-08.30)	Утренняя гимнастика (08.20-08.30)	Утренняя гимнастика (08.20-08.30)	Утренняя гимнастика (08.20-08.30)	Утренняя гимнастика (08.20-08.30)
Занятие по физкультуре (09.35-10.00)		Занятие по физкультуре (09.35-10.00)		Занятие по физкультуре (09.35-10.00)

### 3.6. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание	Срок	Ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по физической культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по физической культуре
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре

Физкультурно-оздоровительная работа		
Антropометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра, инструктор по физической культуре
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Директор, заместитель руководителя, медицинская сестра, инструктор по физической культуре
Проведение мониторинга по физическому развитию	Сентябрь, май	Инструктор по физической культуре
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по физической культуре
Проведение физкультминуток	По мере необходимости	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Организационно-массовая работа		
Проведение для здоровья	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель

Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Работа с педколлективом и родителями</b>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по физической культуре, медицинская сестра,
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Директор, заместитель руководителя, инструктор по физической культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по физической культуре

### **3.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
	Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001»
	Диагностическая карта

### **Показатели физической подготовленности детей от 4 до 7 лет**

#### **1. Прыжки в длину с места (см)**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Оборудование:** яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

**Процедура тестирования:** ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

**Результат:** измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
---------	-----	---------	---------	--------

ст				
4 года	Мальчик и	86 и выше	85 – 58	57 - 47
	Девочки	79 и выше	78 – 52	51 - 42
5 лет	Мальчик и	108 и выше	107 – 75	74 - 62
	Девочки	101 и выше	100 – 73	72 - 62
6 лет	Мальчик и	125 и выше	124 – 100	99 - 85
	Девочки	120 и выше	119 – 91	90 - 80
7 лет	Мальчик и	135 и выше	134 – 106	105 - 96
	Девочки	132 и выше	131 – 99	98 - 84

## **2. Бег на 30 метров.**

**Цель:** оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:** Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флагжком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир.

По команде воспитателя «Внимание», ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флагжком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии

финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	Мальчик и	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	Девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	Мальчик и	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	Девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	Мальчик и	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	Девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	Мальчик и	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	Девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

### **3. Выносливость.**

**Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)**

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер

**Процедура тестирования:** Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!», ребёнок подходит к стартовой линии.

По команде «Марш!» даётся отмашка флагом и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

**Результат:** Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	Мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	Девочки			
6 лет	Мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	Девочки			
7 лет	Мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.2
	Девочки			

#### **4. Гибкость**

##### **Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

**Процедура тестирования:** Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

**Результат:** заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	Мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - 2
	Девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	Мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - 2
	Девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	Мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	Девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	Мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	Девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

## **5. Ловкость.**

### **Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

**Оборудование:** секундомер, кубики 5 шт.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

**Результат:** фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	Мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	Девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	Мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	Девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	Мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	Девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	Мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	Девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

#### **IV. Содержание образовательной деятельности по физической культуре, в части, формируемой участниками образовательных отношений.**

##### **4.1. Цель и задачи части, формируемой участниками образовательных отношений**

**Цель:** Организация мероприятий, при участии детей, родителей и педагогов, направленных на развитие познавательных, творческих и физических качеств детей, а также способных сформировать целостное представление о здоровом образе жизни

**Задачи:**

- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;
- Обогащение опыта и укрепление взаимосвязи детско-родительских отношений;
- Повышение уровня физической активности;
- Оказание консультативной помощи родителям (законным представителям) детей;

##### **4.2. Вариативные формы, способы и методы и средства реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений**

№	Технология/элемент технологии	Группа участников	Мероприятия
1	Здоровьесберегающие технологии: -физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, закаливание,	Младшая и старшая группа	-пальминг; -стрейтчинг; -психогимнастика;

	дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.); -обучение здоровому образу жизни (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, проблемно-игровые технологии, коррекционные технологии)		
2	Технологии проектной деятельности: -игровые ролевые занятия (народные танцы, игры, драматизации, сценки)	Младшая и старшая группа	Проекты: «В здоровом теле – здоровый дух!»; «Рацион – основа здоровья» «Опасная профессия - пожарный»
3	Информационно-коммуникативные технологии	Младшая и старшая группа, родители и педагоги	Презентационная работа (дети, родители и педагоги): «Зимние олимпийские игры», «зимние виды спорта», «спортивные игры»;
4	Игровые технологии	Младшая и старшая группа	Построение всей работы базируется на данных технологиях, элементы технологий используется в процессе НОО.
5	Технологии спортивно-развлекательного характера	Младшая и старшая группа	Спортивные досуги, праздники и развлечения (См. план мероприятий)
6	Технологии коррекции физической подготовки	Младшая и старшая группа	Индивидуальные занятия с детьми, отсутствующими, на предыдущих занятиях, для освоения программы по физической культуре.

**Парциальные программы, используемые при реализации программы в части, формируемой участниками образовательных отношений:**

№ п/п	Наименование программы	Автор	Цель	Задачи	Краткое содержание
1	Программа «Физическая культура – дошкольникам»	Глазырина Л.Д.	Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.	-обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей. -обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей. - обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.	Физическое совершенствование детей возможно лишь при правильном подборе физических упражнений, соответствии методики занятий возрасту ребенка и квалифицированной работе персонала.

## **Программно-методический комплекс образовательного процесса**

1. Бодраченко И.В. Игровые досуги для детей 2-5 лет/Бодраченко И.В. – М.: ТЦ «Сфера», 2009г. – 128 с.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. ФГОС./Борисова М.М. - М.: Мозаика-синтез, 2014г.
3. Вавилова Е. А. Учите бегать, прыгать, лазать, метать/Вавилова Е. А. – М.: Просвещение, 1983-144 с.
4. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду Вареник Е.Н. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с.
5. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошк.учреждений/Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. – М.: Гуманитар.изд.центр Владос, 2005 г. – 175 с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк.учреждений. – М.: Гуманит.изд.центр: Владос, 1999. – 272 с.
- 7.Глазырина Л.Д. Физическая культура–дошкольникам:программа и программные требования/Глазырина Л.Д. – М.: Гуманитар. Изд.Центр: Владос, 2004. – 143с.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Средний возраст. – М.: Гуманит.изд.центр: Владос, 1999. – 304 с.
9. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду. Творческая школа для дошколят/ Ермак Н.Н. – Ростов на Дону: Феникс, 2005г – 288с.
10. Играйте на здоровье! Программа и технологии физического воспитания детей 3-7 лет/ Волошина Л.Н., Курилова Т.В. – Б.: Белый город, 2013. – 219 с.
- 11.Конструктор образовательной программы. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья детей/Микляева Н.В., Прищепа С.С., Виноградова Н.А., Палий Т.М. – М.: ТЦ «Сфера», 2015г. – 144 с.

12. Конструктор образовательной программы. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств/ Микляева Н.В., Прищепа С.С., Виноградова Н.А., Палий Т.М. – М.: ТЦ «Сфера», 2015г. – 176 с.
13. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Изд. 2-е./ Литвинова О.М. — Ростов на Дону: Феликс, 2010г. – 492 с.
14. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/Под ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006. – 170 с.
15. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3 изд. Испр.и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа/ Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014г. – 80 с.
17. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования/ Прищепа С.С. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. – 128 с.
- 18.Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста:Кн.для воспитателя дет.сада/Богуславская З.М., Смирнова Е.О. – М.:Просвещение,1991.
- 19.Реализация Образовательной области «Физическое развитие»/Г.Ю.Байкова, В.А.Моргачева, Т.М. пересыпкина. – Волгоград.: Учитель, 2015. – 171 с.
- 20.Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей/ Страковская В.Л. – М.: «Медицина», 1978. – 184 с.

- 21.Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя/ Фролов В.Г. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
22. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебник для учащихся дошкольных отд-ний пед.училищ. Изд. 2-е, перераб.и доп/ Хухлаева Д.В.– М.: Просвещение, 1976. – 239 с.
- 23.Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дошк.учреждений/ Щербак А.П. – М.: Гуманит.изд.центр вЛАДОС, 1999. – 72 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
СТАРШАЯ РАЗНОВОЗРАСТНАЯ ГРУППА  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

**Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:**

- Выполняет правильно все виды основных движений,
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку различными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цел.

- Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных и.п.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон)

Месяц	Задачи				Планируемые результаты	
	Неделя					
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Сентябрь	<p><b>Упражнять</b> в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><b>Развивать</b> точность движений при переброске мяча.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки»</p> <p><b>упражнять</b> в равномерном беге и беге с ускорением;</p> <p><b>Знакомить</b> с прокатыванием обручем,</p> <p><b>Повторить</b> прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Вершки и корешки»</p>	<p><b>Упражнять</b> в равномерном беге с соблюдением дистанции,</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений в прыжках с доставанием до предмета,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает!»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручем друг другу</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Быстро встань в колонну!»</p> <p>«Прокати обруч»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов,</p> <p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие,</p> <p><b>Повторить</b> упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p><b>упражнять</b> в чередовании ходьбы и бега,</p> <p><b>Развивать</b> быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Быстро передай», «Пройди -не задень»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Летает –не летает»</p>	<p><b>Упражнять</b> в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя;</p> <p>В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;</p> <p>В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.</p> <p><b>Повторить</b> прыжки через шнуры.</p> <p><b>повторить</b> ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта»</p> <p><b>Игра</b> «Фигуры»</p>	<p>Выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.</p>	

	<p><b>Закреплять</b> навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц» упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом,</p> <p><b>Повторить</b> задания с прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Перебрось – поймай» «Не попадись» «Фигуры»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением направления движения по сигналу,</p> <p><b>Отрабатывать</b> навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;</p> <p><b>Развивать</b> координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Эхо»</p> <p><b>повторить</b> бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска,</p> <p>Упражнять в прыжках.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с высоким подниманием колен,</p> <p><b>Повторить</b> упражнение в ведении мяча,</p> <p>ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка»</p> <p><b>малоподвижная игра</b> «Летает – не летает»</p> <p><b>закреплять</b> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя;</p> <p><b>развивать</b> точность в упражнениях с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Успей выбежать», «Мяч водящему»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «не попадись»</p>	<p><b>Закреплять</b> навык ходьбы со сменой темпа движения,</p> <p><b>Упражнять</b> в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка»</p> <p><b>повторить</b> ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе;</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках и переброске мяча.</p> <p><b>Игровые упражнения</b> «Лягушки», «Не попадись»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ловишки с ленточками»</p> <p><b>Игра</b> «Эхо»</p>	<p>Выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
--	--	---	--	--	--

Ноябрь	<p><b>Закреплять</b> навык ходьбы и бега по кругу; <b>Упражнять</b> в ходьбе по канату (или толстому шнуре); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; <b>Повторить</b> эстафету с мячом.</p> <p><b>Эстафета</b> «Мяч водящему», <b>Подвижная игра</b> «Догони свою пару»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Угадай, чей голосок»</p> <p><b>закреплять</b> навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; <b>повторить</b> игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Мяч о стенку», «Будь ловким»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Затейники»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением направления движения,</p> <p>Прыжках через короткую скакалку,</p> <p>Бросании мяча друг другу,</p> <p>Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Фигуры»</p> <p><b>закреплять</b> навык ходьбы и бега с преодолением препятствий,</p> <p>Ходьбе с остановкой по сигналу,</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Передача мяча по кругу», «Не задень»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу»</p> <p><b>Игра</b> «Затейники»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; <b>повторить</b> ведение мяча с продвижением вперед,</p> <p><b>Упражнять</b> в лазанье под дугу, в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Перелет птиц»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен,</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения с мячом и бегом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Переброска мячей», <b>Подвижная игра</b> «По местам»</p>	<p><b>Закреплять</b> навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость,</p> <p><b>Разучить</b> в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, <b>повторить</b> упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Фигуры»</p> <p><b>повторить</b> ходьбу и бег с изменением направления движения,</p> <p><b>Упражнять</b> в поворотах с прыжком на месте,</p> <p><b>Повторить</b> прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы,</p> <p><b>упражнять</b> в выполнении заданий с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Передай мяч», «С кочки на кочку»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> по выбору детей.</p>
--------	--	---	---	--

	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. <b>Развивать</b> ловкость в упражнениях с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» <b>повторить</b> ходьбу в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, <b>Упражнять</b> в продолжительном беге до 1, 5 мин, <b>Повторить</b> упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. <b>Игровые упражнения:</b> «Пройди – не уронь», «Пас на ходу», <b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, <b>Повторить</b> упражнения в ползании и эстафету с мячом. <b>Подвижная игра</b> «Салки с ленточкой» <b>Малоподвижная игра</b> «Эхо» <b>упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя, <b>Повторить</b> игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. <b>Игровые упражнения:</b> «Пройди – не уронь», «Из кружка в кружок», «Стой» - <i>игровое упражнение</i></p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, <b>Упражнять</b> в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, <b>Упражнять</b> в ползании на животе, в равновесии. <b>Подвижная игра</b> «Попрыгунчики – воробушки» <b>упражнять</b> в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, <b>Повторить</b> задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. <b>Игровые упражнения:</b> «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не уронь» <b>Подвижная игра</b> «Лягушки и цапля» <b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, <b>Упражнять</b> в ползании по скамейке «по-медвежьи», <b>Повторить</b> упражнения в прыжках и на равновесие. <b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса» <b>Малоподвижная игра</b> «Эхо» <b>упражнять</b> в ходьбе между предметами, <b>Разучить игровое задание</b> «Точный пас», <b>Развивать</b> ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. <b>Игровые задания</b> «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» <b>Подвижная игра</b> «Два Мороза»</p>	<p>Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.</p>
--	---	---	---	---	--

<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную по сигналу воспитателя,</p> <p><b>Упражнения</b> в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «День и ночь»</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами,</p> <p>Ходьбе и беге врассыпную,</p> <p><b>Повторить</b> игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза»</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто быстрее2, «По дорожке на одной ножке»,</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Два Мороза».</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу с выполнением заданий для рук,</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках в длину с места,</p> <p><b>Развивать</b> ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»</p> <p>проводить игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов в даль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге с дополнительными заданиями,</p> <p><b>Развивать</b> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом,</p> <p><b>Повторить</b> лазанье под шнур.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Удочка»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Два Мороза».</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег с изменением направления движения,</p> <p><b>Упражнять</b> в ползании на четвереньках,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения на равновесие и в прыжках.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Паук и мухи»</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p> <p><b>повторить</b> ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!»</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «По дорожке на одной ножке»</p> <p>«По местам»,</p> <p>«Поезд»</p>	<p>Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм.</p>
---	---	--	---	--

Февраль	<p><b>Упражнять</b> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ключи»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя,</p> <p><b>Повторить</b> игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, <b>Разучить</b> прыжки с подскоком,</p> <p><b>Упражнять</b> в переброске мяча, повторить лазанье в обруч.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на полу»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе с выполнением заданий, <b>повторить</b> игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Фигуры», «Затейники»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу со сменой темпа движения, <b>Упражнять</b> в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, <b>Повторить</b> упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не попадись»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе с выполнением заданий, <b>повторить</b> игровые упражнения с клюшкой и шайбой.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Карусель».</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Жмурки»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «не попадись»,</p> <p><b>Подвижные игры</b> «Белые медведи», «Карусель»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Затейники»</p>	<p>Сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремиться к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.</p>
---------	---	--	--	--	--

Март	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием,</p> <p><b>Повторить</b> задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Ключи»</p> <p><b>повторить</b> упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку»</p> <p><b>Игра</b> «Совушка»</p> <p><b>Малоподвижная игра.</b></p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1, беге врасыпную,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Затейники»</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p> <p><b>упражнять</b> в беге и прыжках,</p> <p><b>Развивать</b> ловкость в заданиях с мячом.</p> <p><b>Игра с бегом</b> «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» - с мячом.</p> <p><b>Игра</b> «Тихо – громко»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу с выполнением заданий,</p> <p><b>Упражнять</b> в метании предметов в горизонтальную цель,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Волк во рву»</p> <p><b>Малоподвижная игра.</b></p> <p><b>упражнять</b> в беге на скорость, <b>повторить</b> игровые упражнения с прыжками и с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Горелки»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Эхо»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег с выполнением заданий,</p> <p><b>Упражнять</b> в лазанье на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»,</p> <p><b>Малоподвижная игра по выбору детей.</b></p> <p><b>повторить</b> упражнения с бегом, прыжками и мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Удочка»</p> <p>«Горелки».</p>
------	--	---	--	---

	<p><b>Повторить</b> игровое упражнение в ходьбе и беге,  <b>Упражнять</b> на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Хитрая лиса»</p> <p><b>повторить</b> игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Охотники и утки»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы».</p>	<p><b>Повторить</b> упражнения в ходьбе и беге,</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка»</p> <p><b>повторить</b> игровое задание с ходьбой и бегом,</p> <p>Игровые упражнения с прыжками и с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «»Пас ногой», «Пингвины»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Горелки»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочеков на дальность,</p> <p>В ползании, в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Затейники»</p> <p><b>повторить</b> бег на скорость,</p> <p><b>Упражнять</b> в заданиях с прыжками, в равновесии.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Тихо – громко»</p>	<p><b>Повторить</b> ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p> <p><b>Игровое упражнение</b> «По местам»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Салки с ленточкой»</p> <p><b>повторить</b> игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Передача мяча в колонне»,</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Лягушки в болоте» (с прыжками)</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Горелки»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы»</p>	<p>Выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следует за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдали; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.</p>
--	--	---	--	---	--

<p><b>Повторить</b> упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Совушка»,</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Великаны и гномы»</p> <p><b>Упражнять</b> в продолжительном беге, развивая выносливость; <b>разивать</b> точность движений при переброске мяча друг другу в движении,</p> <p><b>Упражнять</b> в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку.</p> <p><b>Игра по выбору детей.</b></p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, <b>повторить</b> упражнения с мячом.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Горелки»,</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением заданий,</p> <p><b>Повторить</b> упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Мышеловка».</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу,</p> <p>В ходьбе и беге врассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Воробьи и кошка»</p> <p><b>упражнять</b> в ходьбе и беге между предметами,</p> <p>В ходьбе и беге врассыпную,</p> <p><b>Повторить</b> задания с мячом и прыжками.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли»</p> <p><b>Индивидуальные игры с мячом.</b></p> <p><b>Подвижная игра</b> «Горелки»</p>	<p><b>Упражнять</b> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку,</p> <p><b>Упражнять</b> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Охотники и утки»</p> <p><b>Малоподвижная игра</b> «Летает – не летает».</p> <p><b>повторить</b> игровые упражнения с бегом и ходьбой,</p> <p><b>Упражнять</b> в заданиях с мячом.</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет»</p> <p><b>Подвижная игра</b> «Не оставайся на земле»</p>	<p>Следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по 1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.</p>
--	---	---	--	--