


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 29 города Липецка «Университетская»

СОГЛАСОВАНО
на заседании кафедры дошкольного
образования
от 28 августа 2020 г.
протокол №1
Руководитель кафедры
 /Кожевникова Г. С. /

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
от 28 августа 2020 г. протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ СОШ №29 г. Липецка
от 31 августа 2020 г. № 221

Рабочая программа
по физическому развитию
для детей дошкольного возраста
(2-8 лет)

Липецк, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.2. Характеристики возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста.....	7
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
2.1. Содержание образовательной программы по возрастным группам.....	10
2.2. Взаимодействие инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.....	25
2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию со специалистами.....	28
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	29
3.1. Система физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.....	29
3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды.....	37
3.3. Планирование образовательной деятельности.....	39
3.4. Перечень методических пособий	39
IV. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	40
V. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	41

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования»,
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.13049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»,
- Уставом МАОУ СОШ № 29 «Университетская» г. Липецка.
- Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 29 города Липецка «Университетская»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ воспитателей, реализующих ФГОС ДО.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы.

Целью программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни, позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру и другие формы активности.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, повышение работоспособности и закаливание;
- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья, накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, в двигательной активности и физическом совершенствовании, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков.
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

В соответствии со Стандартом программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства. Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Многообразие социальных, личностных, культурных, языковых, этнических особенностей, религиозных и других общностей, ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения, жизненных укладов особенно ярко проявляется в условиях Российской Федерации – государства с огромной территорией, разнообразными природными условиями, объединяющего многочисленные культуры, народы, этносы. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения. Принимая вызовы современного мира, Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к

последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. Сотрудничество с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что ОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям (посещение театров, музеев, освоение программ дополнительного образования), к природе и истории родного края; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости (центры семейного консультирования и др.).

8. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом программа предполагает всестороннее в том числе и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Это не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами программы существуют многообразные взаимосвязи: содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей программы. Стандарт и программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых воспитатели должны разработать свою рабочую программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности.

При реализации программы используются следующие подходы:

- Совместная с семьей забота о сохранении и формировании психического и физического здоровья детей.
- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития.
- Учет индивидуально-психологических и личностных особенностей ребенка (типа высшей нервной деятельности, преобладающего вида темперамента; особенностей восприятия, памяти, мышления; наличия способностей и интересов, мотивов деятельности; статуса в коллективе, активности ребенка и т.д.).
- Целенаправленное содействие духовному и физическому развитию и саморазвитию всех участников образовательных отношений.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых (педагогов, родителей), признание ребенка полноценным участником образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной и др.).
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Построение партнерских взаимоотношений с семьей.
- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.2. Характеристики возрастных особенностей физического развития детей.

От 2-х до 3-х лет. Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

От 3-х до 4-х лет. 3-х летний ребёнок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребёнок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – до 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребёнок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета, аккуратно пользуется туалетом, при приёме пищи пользуется ложкой, салфеткой, умеет пользоваться носовым платком, пользуется зеркалом, расчёской).

От 4-х до 5 лет. Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Важно наладить разумный двигательный режим, создать условия для организации разнообразных подвижных игр, игровых заданий, музыкально-ритмических упражнений. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм мытья, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

От 5 до 6 лет. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.) К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствовать культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в

соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствует усвоению основ здорового образа жизни. Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речевых и неречевых (жестовых, мимических, пантомимических) средств.

От 6 до 8 лет. К 7 – 8 годам скелет ребёнка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде. Имеет представление о своём физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботится о нём. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.3. Планируемые результаты освоения программы детьми (целевые ориентиры).

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования Стандарта к целевым ориентирам в обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников. Оценка индивидуального развития детей проводится педагогом в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение **индивидуальной образовательной траектории** для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

3 года. У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание, подлезание и пр.). Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

4 года. Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий. Проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни. С удовольствием выполняет культурно – гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату.

5 лет. Ребёнок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, свободно

ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребёнок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создаёт комбинации из знакомых упражнений, передаёт образы персонажей в подвижных играх. Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.

6 лет. Ребёнок гармонично развивается, его двигательный опыт богат (объём освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении чётко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. В самостоятельной деятельности ребёнок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. Ребёнок мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Имеет представления о своём здоровье, знает, как можно поддержать, сохранить и укрепить его, решает некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения: умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены, умеет определить состояние своего здоровья, владеет культурой приёма пищи, проявляет интерес к закаливающим процедурам и спортивным упражнениям. Ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения. Умеет соблюдать их в подвижных играх, в спортивном зале, на улице и т.д.

7-8 лет. Ребёнок проявляет интерес к физическим упражнениям и правильно выполняет их, проявляя самоконтроль и самооценку (контролирует свои действия и управляет ими). Развита крупная и мелкая моторика. Сформирована потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет основные культурно – гигиенические процессы, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной программы по возрастным группам.

Первая младшая группа.

С детьми третьего года жизни физкультурно-оздоровительные занятия воспитатель проводит 2-3 раза в неделю в групповом помещении или в физкультурном зале.

Возможный диапазон движений (упражнений).

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба стайкой за воспитателем в одном направлении; ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участка; самостоятельная ходьба стайкой к зрительному ориентиру по совместной инструкции («Идем в гости к кукле Маше» - расстояние не менее 10 м); ходьба стайкой на носочках (1-1,5-2 м), в чередовании с обычной ходьбой «Вот какие мы большие» - ходьба обычным шагом. Общее расстояние от 10 до 20 м. Ходьба стайкой в разных направлениях за воспитателем, к зрительным ориентирам, расположенным в разных местах комнаты или участка. Ходьба в колонне по одному со сменой направления; в колонне по одному за воспитателем со сменой темпа; в колонне по одному в сочетании с движением рук (самолеты, птицы) - расстояние не менее 15-20 м. Ходьба с

остановкой на сигнал («Будь внимательным» - сигнал может быть звуковым, зрительным). Ходьба по ограниченной поверхности (длина дорожки 2-2,5 м, ширина от 25 до 10 см); по кругу (ходьба обычная, на носочках, взявшись за руки); по твердой и мягкой дорожкам; по прямой и извилистой дорожкам; по гладкой и колючей дорожкам; по гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием предметов (8-10 предметов высотой от 10 до 25-30 см). Ходьба парами.

Упражнения в бросании, катании и ловле. Отталкивание мяча, подвешенного в сетке, одной, двумя руками. Катание мяча взрослому и ловля. Прокатывание мяча по дорожке (длина 2-2,5 м, ширина 35 см); в ворота (расстояние до ворот 1,5-2 м, ширина ворот не менее 50 см). Бросание мяча вперед и бег за ним; перебрасывание мяча через сетку, через веревку (сетка, веревка подвешивается на уровне вытянутой руки ребенка). Подбрасывание мяча вверх и попытка поймать его; бросание мяча об пол и ловля; бросание мяча в горизонтальную цель (расстояние до цели 0,5-1 м -1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем.

Упражнения в лазании, ползании. Ползание на четвереньках в одном направлении к зрительному ориентиру (расстояние от 2 до 3 м); ползание в разных направлениях к зрительным ориентирам (3-4 крупные игрушки размещаются в разных местах групповой комнаты или зала); по ограниченной поверхности (используются обычная дорожка, длина 2-2,5 м, ширина - 35 см; извилистая дорожка, длина 2-2,5 м, ширина 35 см; мягкая дорожка, длина 2 м, ширина 35-40 см); между предметами (4-6 крупных предметов размещаются на расстоянии 50 см друг от друга). Подлезание под ворота (расстояние от ворот 2 м, ширина ворот не менее 50-60 см); под веревку, натянутую на расстоянии 30-40 см от пола. Перелезание через бревно; лазание по стремянке (высота 1,5 м) любым способом; влезание на гимнастическую стенку и спезание с нее.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивание на месте, держась за обе руки взрослого. Прыжки на месте без опоры; вокруг обруча («Зайчик прыгает вокруг обруча»); впрыгивание в обруч. Прыжки по прямой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 3-4 м, ширина 25-35 см); по извилистой дорожке в чередовании с ходьбой (длина дорожки 2-2,5 м, ширина 35 см); в длину («Перепрыгнем через ручеек» – ширина ручейка от 15 до 35 см); между предметами, огибая их («Зайчик прыгает между пенечками» – 5-6 больших кубиков размещаются на расстоянии 40 см друг от друга); спрыгивание с предметов (высота предметов 10-15 см).

Упражнения в беге. Бег стайкой за воспитателем в одном и разных направлениях (расстояние от 8-10 м до 30 м); стайкой от воспитателя; стайкой за воспитателем в разном темпе. Бег в колонне друг за другом, по кругу друг за другом, по кругу, взявшись за руки. Бег со сменой направления по сигналу взрослого, бег с остановкой на сигнал (звуковой, зрительный) – расстояние 30 м. Бег по дорожкам: извилистой, мягкой; между предметами (предметы располагаются на расстоянии 50-60 см. Всего 5-6 крупных предметов). Непрерывный бег 30-40 с. Бег имитационный (как мышки, как лошадки и т.п.).

Вторая младшая группа.

Забота о психическом и физическом здоровье детей.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия. Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: с родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка – его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими. Для детей младшего дошкольного возраста ощущение родительской любви чаще всего приобретается невербальным путем, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья. Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми. Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является

искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей – в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье. Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских взаимоотношений и взаимодействий детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут малоэффективны. Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо:

- создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;
- организовать жизнедеятельность детей на основе общих привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;
- организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.). Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников. Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями.

Формирование культурно-гигиенических навыков. В младшем дошкольном возрасте совершенствуются умения детей правильно осуществлять процессы умывания, купания, мытья рук с использованием мыла (при незначительной помощи взрослого), элементарно ухаживать за внешним видом. Воспитатель побуждает детей пользоваться только индивидуальным полотенцем, расческой, носовым платком; обращает внимание на то, что при кашле и чихании нужно прикрывать нос и рот носовым платком. Осваиваются правила культурного поведения во время приема пищи (тщательно пережевывать пищу с закрытым ртом, не «набивать» полный рот, не разговаривать с полным ртом, не кричать и не смеяться за столом); дети приобретают навык есть без помощи взрослого (правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой). Воспитатель обращает внимание на правильность посадки детей за столом. Дети знакомятся с техникой чистки зубов. Воспитатель приучает детей полоскать рот после каждого приема пищи, побуждает детей чистить зубы утром и вечером. Формируются потребность и умение ухаживать за своими вещами и игрушками (при помощи взрослого). Воспитатель поощряет стремление детей помогать взрослым при уборке помещения. Развиваются умения детей одеваться и раздеваться (при участии взрослого). Воспитатель поддерживает стремление детей к самостоятельным действиям. Воспитывается потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Педагог приобщает детей к здоровому образу жизни, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека, о том, как ухаживать за ними. Дети начинают изучать себя, свое тело и свои физические возможности; учатся различать и называть органы чувств (рот, нос, уши, глаза). Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и здорового образа жизни: о полезной и вредной пище, о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей появляется интерес к правилам безопасного и здоровьесберегающего поведения. Педагог воспитывает осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для здоровья человека ситуациям, умение сообщать о своем самочувствии взрослому. Закладываются основы бережного отношения детей к своему здоровью и здоровью других людей. Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов и знакомству с основами здоровьесберегающего поведения.

Приобщение к физической культуре.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного занятия составляет не более 15 минут. Эта деятельность проводится в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формирует у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу здорового образа жизни.

Примерный перечень упражнений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен; в колонне по одному, по два; в разных направлениях (враспынную, по прямой, по кругу, змейкой). Ходьба по прямой дорожке (15-20 см), доске (длина 2-2,5 м, ширина 20 см), гимнастической скамейке, шнуру, бревну, ребристой доске, по наклонной доске (высота 30-35 см), сохраняя равновесие.

Упражнения в беге. Бег на носках, с одного края площадки до другой; в колонне по одному; в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, враспынную). Бег с выполнением заданий: остановка, догнать и убежать от сверстника (в конце года). Бег в медленном темпе (в течение 50-60 сек), бег в быстром темпе (на расстояние 10 м к концу года).

Упражнения в прыжках. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов. Прыжки в длину с места (не менее 40 см) на мягкое покрытие, вверх с места с доставанием подвешенных предметов.

Упражнения в катании, бросании, ловле. Катание мяча (шарика) друг другу, в определенном направлении, между предметами, под дугой (ширина 50-60 см). Бросание мяча вверх и ловля двумя руками; перебрасывание мяча друг другу; ловля мяча, брошенного воспитателем. Бросание предметов в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5 м), от груди, правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1-1, 2 м).

Упражнения в ползании, лазании. Ползание на четвереньках по прямой (не менее 6 м), между предметами, вокруг предметов, по скамейке, наклонной доске. Пролезание в обруч, под предметами (высотой 40 см); лазание по лестнице (вертикальной, наклонной), перелезание через бревно.

Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяной дорожке. Ходьба по ровной лыжне ступающим шагом, делая повороты на лыжах переступанием. Катание на санках друг друга; с невысокой горки; скольжение по ледяной дорожке с поддержкой воспитателя.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес».

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дольше».

Игры с пролезанием и лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».

Игры с бросанием и ловлей: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».

Игры на ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

Общеразвивающие упражнения: для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на координацию: «Не замочи ножки», «Шагаем по дорожке», «Зайка», «Удержись!».

Игры и упражнения на ловкость: «За мячом с горки», «Не потеряй мяч», «Пролезь в обруч», «Поймай мяч», «Доползи до погремушки», «Возьми кеглю», «Доползи до флажка», «Ручеёк», «Через болото», «Подбрось повыше».

Игры и упражнения на внимание: «Стань первым», «Один – двое».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Не потеряй свой кубик».

Игры и упражнения на внимание и на ловкость: «Холодно – горячо».

Игры и упражнения на точность движений: «Мяч в кругу», «Мяч по дорожке», «Не потеряй ежика».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на быстроту реакции: «Топ-топ и прыг!», «Не боюсь!».

Игры и упражнения на быстроту движений: «Попрыгай как мячик», «Скорее на куб», «Догони обруч», «Топ-топ и прыг», «Не опоздай», «Прокати мяч по коридору», «Быстрее прыгай», «Зайка», «Догони мяч», «Птички», «Толкни и догони», «Машина», «Догони меня».

Игры упражнения на координацию: «Не замочи ножки».

Игры и упражнения на ловкость: «Доползи и возьми», «Прокати мяч», «Доползи до кубика», «Пройди воротики», «Стрекоза», «Собери предметы одного цвета», «Мяч с горки», «Поймай комара», «Догони шарик».

Средняя группа.

Забота о психическом и физическом здоровье детей.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия. Продолжается работа по объединению воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и детского сада. Педагоги оказывают психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах укрепления и созидания духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирают литературу для самообразования, проводят беседы и консультации. Различные формы активного детско-родительского досуга постепенно должны стать естественной составляющей педагогического процесса. Большое внимание уделяется поддержанию комфортной развивающей среды в группе и дома, безусловному принятию каждого ребенка со стороны взрослых, содействию в проявлении детьми доброжелательности по отношению к сверстникам и взрослым. Взрослые поддерживают необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводят различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка.

Формирование культурно-гигиенических навыков. Педагоги совместно с родителями продолжают содействовать овладению детьми культурно-гигиенических навыков; поддерживают стремление осмысленно выполнять освоенные ранее действия по самообслуживанию, осуществлять самоконтроль и корректировать отдельные компоненты своей деятельности. Постепенно у детей расширяется диапазон самостоятельных действий по самообслуживанию: они уже без напоминания следят за чистотой своих рук, моют их с мылом по мере необходимости, причесываются, правильно пользуются столовыми приборами и т.п. В детском саду и дома взрослые обращают внимание на правильность принятой ребенком позы за столом во время еды; учат брать пищу понемногу, тщательно пережевывать ее, пользоваться салфеткой по мере необходимости, полоскать рот после еды. Отдельное внимание уделяется освоению детьми умений застегивать ремешки обуви, завязывать шнурки; формированию привычки отворачиваться при кашле или чихании, прикрывая рот носовым платком; поправлять прическу и одежду при нарушении красоты и порядка (при необходимости обращаясь к взрослому или сверстнику).

Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни. Обогащаются представления детей о ценности здоровья и здорового образа жизни; поддерживается их стремление к самопознанию, к правилам здоровьесберегающего поведения, позитивного отношения к миру, себе и другим людям. Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья. Взрослые проводят беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, правильного питания (не переедать, не злоупотреблять сладким и др.), прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, профилактики зубных болезней и простудных заболеваний. Педагоги продолжают обучать детей и их родителей различным здоровьесозидающим технологиям, в том числе по укреплению психической составляющей здоровья. Воспитатели формируют у детей элементарные представления о зависимости состояния здоровья от состояния окружающей среды.

Приобщение к физической культуре.

В средней группе образовательная деятельность по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам три раза в неделю, длительностью не более 20 минут. Эта деятельность проводится в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Зимой – игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, в весенне-летний период года – обучение играм с элементами спорта и спортивным упражнениям. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Примерный перечень упражнений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; ходьба мелким и широким шагом, приставным шагом (прямо, в сторону – направо и налево). Ходьба с изменением направления, на наружных сторонах стоп; со сменой ведущих, парами, в колонне; между линиями, по линиям, шнуру, по наклонной и прямой, ребристой доске, гимнастической скамейке, бревну, с перешагиванием через предметы, сохраняя правильную осанку.

Упражнения в беге. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне и в разных направлениях (по кругу, змейкой и враспынную). Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 мин). Бег со средней скоростью (на расстояние не более 60 м). Челночный бег (три раза по 10 м). Бег на скорость 30 м.

Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, с поворотами: ноги вместе, ноги врозь. Прыжки через несколько линий, через предметы (высота предметов 5-10 см); прыжки с высоты (20-25 см); прыжки в длину с места (не менее 70 см), через короткую скакалку (в конце года).

Упражнения в катании, бросании, ловле, метании. Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его; перебрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх, о землю (об пол) и ловля его двумя руками (4-5 раз). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд). Метание предметов на дальность, в горизонтальную (с расстояния 2 м) и вертикальную (высота мишени 1,5 м) цель. Прокатывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

Упражнения в ползании, лазании. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не более 10 м), между предметами, по доске, скамейке. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ползание через бревно, скамейку, обруч, другое нестандартное оборудование. Лазание по гимнастической стенке с одного пролета на другой.

Спортивные упражнения.

Передвижение на лыжах, санках, скольжение по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах по лыжне скользящим шагом, выполняя повороты на месте перееступанием; подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м). Скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее. Скольжение по ледяной дорожке.

Езда на трехколесном велосипеде. Езда на велосипеде по прямой дорожке с остановкой.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Кто лучше прыгает», «Из класса в класс (поезд, улитка, божья коровка, елка)».

Игры с ползанием и лазанием: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Змея».

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось и поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Попади в обруч».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Кто сказал: "Мяу"».

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, для развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на координацию: «Не упади», «Удержись», «Кружись, не упади», «Великаны и гномы», «Через болото».

Игры и упражнения на ловкость: «Пролезь в обруч», «Зайка», «Прокати мяч», «Не задень», «Попади в круг», «Ручеёк», «Кто дальше бросит мяч (снежок)», «Принеси игрушку», «На прогулку», «Перелез через бревно».

Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: «Стань первым», «Найди себе пару».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Один – двое».

Игры и упражнения на ориентировку в пространстве: «Вернись на место».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Бабочки и лягушки», «Не звени, звоночек».

Игры и упражнения на развитие ловкости и точности движений: «Лови – бросай», «Не замочи ножки», «Попади в воротики».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Слушай сигнал».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на быстроту реакции: «Не боюсь!», «Долгий путь по лабиринту», «Мяч с горки», «Прокати мяч», «Волчек», «Быстро возьми и быстро положи предмет».

Игры и упражнения на быстроту движения: «Доползи и возьми предмет», «Не опоздай», «Прыжки из обруча в обруч», «Скорее в обруч», «Быстрее вверх!», «Бросай мяч», «Берегись-заморожу!», «Кто больше соберет предметов», «Юла», «Кто дальше», «Скорее в круг».

Игры и упражнения на ловкость: «Кто дальше прыгнет», «Поймай комара», «Дрессированные дельфины».

Игры и упражнения на координацию: «Прыгни – повернись».

Старшая группа.

Забота о психическом и физическом здоровье детей.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия. Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм совместной двигательной деятельности (физкультурные занятия и досуги, праздники, подвижные игры и др.). Поддерживаются условия эмоционального комфорта в группе детского сада с использованием средств, применяемых в работе с детьми 6-го года жизни. Взрослые (педагоги, родители) стараются на личном примере демонстрировать преимущества ведения здорового образа жизни.

Формирование культурно-гигиенических навыков. Развивается самостоятельность в выполнении элементарных навыков личной гигиены (мытьё рук, умывание, чистка зубов, ополаскивание их после еды, обтирание, пользование личной расческой, носовым платком). Продолжается совершенствование культуры поведения во время еды: правильно пользоваться столовыми приборами, хорошо пережевывать пищу, соблюдать правильную осанку. Совершенствуются умения детей аккуратно и быстро одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу. Воспитатель продолжает воспитывать

у детей привычку следить за своим внешним видом (за чистотой тела, опрятностью одежды, прически); ухаживать за своим вещами и игрушками; опрятно заправлять постель (без напоминания взрослого).

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения. Обогащаются представления детей о функционировании организма человека. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе, правильного питания. Развиваются умения избегать опасных для здоровья ситуаций, умения привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания. Расширяются представления о том, как оказывать элементарную помощь себе и другим при ушибах. Воспитывается сочувствие к болеющим детям. Воспитатель рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Дети под руководством взрослого учатся определять качество продуктов по сенсорным ощущениям. Взрослый дает начальные представления о правилах ухода за больным (не шуметь; выполнять его просьбы; ухаживать, заботиться о нем); поощряет стремление детей использовать в играх правила здоровьесберегающего поведения.

Приобщение к физической культуре.

Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счёт ежедневного проведения занятий по физической культуре: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие – в игровой форме на воздухе. В тёплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. При наличии бассейна два занятия посвящено обучению детей плаванию. Длительность занятия не должна превышать 25 минут. В возрасте 5-6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживание равновесия. Значительное место занимают общеразвивающие упражнения с использованием разных пособий (обручи, мячи и пр.); элементы спортивных игр; ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде и самокате.

Примерный перечень упражнений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, с приставным шагом (вправо и влево), с приседанием, с поворотами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, наклонной доске (боком и на носках). Перешагивание через набивные мячи и другие предметы. Ходьба и бег по бревну, лестнице. Кружение парами, держась за руки.

Упражнения в беге. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин), бег в среднем темпе (на 80-100 м) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раза по 10 м). Бег на скорость 30 м.

Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на одной и двух ногах; в чередовании с ходьбой разными способами (скрестно, ноги врозь, вместе, одна нога вперед – другая назад); с продвижением вперед на одной, двух ногах, боком, прямо, через предметы поочередно. Прыжки с высоты (40-80 см), в обозначенное место, в длину с места на мягкое покрытие (не менее 90 см), в высоту, с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Упражнения в бросании, ловле и метании. Бросание мяча вверх, о землю (об пол) и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками; перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и разными способами (снизу, из-

за головы, от груди, с отскоком от земли). Прокатывание набивных мячей (весом 1 кг). Метание предметов (мяча) на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 3-4 м).

Упражнения в ползании, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами; ползание на четвереньках толкая головой мяч (на расстояние 3-4 м). Лазанье вверх и вниз произвольным способом по гимнастической стенке, по канату. Пролезание в обруч разными способами; лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и перелезанием с одного пролета на другой.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне (на вытянутые руки вперед), в шеренге (на вытянутые руки в стороны). Повороты направо и налево.

Спортивные игры. Городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей.

Спортивные упражнения.

Передвижение на лыжах, санках, скольжение по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее. Ходьба по лыжне в медленном темпе (1-2 км). Катание на санках друг друга по кругу; скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Езда на велосипеде и самокате. Катается на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», «С кочки на кочку».

Игры с ползанием и лазанием: «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка».

Игры с метанием: «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему».

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на координацию: «Змейка», «Выложи дорогу», «Через болото».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Замороженный».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Не ошибись», «Круговорот», «Будь внимательным», «Найди свой кубик», «Перенеси предмет», «С мячом под дугой», «Не теряй мяч», «Проведи мяч», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень», «Липучки», «Маяк», «Не урони шарик», «Стоп-хлоп», «Путаница».

Игры и упражнения на точность выполнения действий: «Попади в мяч».

Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции: «Меняемся местами», «У кого больше».

Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: «Быстро по местам».

Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: «Меняемся местами».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на быстроту движений: «Догнать соперника», «Пирамида», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Успей взять предмет», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй», «Скорее до середины», «Уточка», «Успей первым», «Найди свой кубик», «Кто дальше?», «Достань птичку».

Подготовительная группа.

Забота о психическом и физическом здоровье детей.

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия. Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, подвижных играх и пр.); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей создателей. Поддерживаются условия эмоционального комфорта в группе детского сада.

Формирование культурно-гигиенических навыков. Воспитывается привычка ежедневно ухаживать за чистотой своего тела, пользоваться индивидуальными средствами гигиены и ухода, причесываться. Развиваются и совершенствуются умения полоскать рот каждый раз после еды, чистить зубы 2 раза в день, пользоваться зубочистками и зубной нитью (под руководством взрослого). Совершенствуются ранее освоенные представления о культуре поведения при первых признаках простудного заболевания (пользоваться индивидуальным носовым платком, прикрывать им рот при чихании и пр.). Взрослый продолжает обращать внимание на культуру поведения во время приема пищи: на необходимость обращаться с просьбой, благодарить. Закрепляются умения детей быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своих вещах.

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения. Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека. Формируются элементарные представления о внутренних органах: сердце, легкие, желудок, почки, спинной и головной мозг. Расширяются представления детей о рациональном питании, значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Расширяются представления о правилах и видах закаливания. Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Формируется умение описывать свое самочувствие, обращаться к взрослому в случае недомогания или травмы.

Приобщение к физической культуре.

Занятия по физической культуре проводятся ежедневно с подгруппой детей в первой половине дня, из них одно занятие – в игровой форме на воздухе. В тёплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. При наличии бассейна два занятия посвящено обучению детей плаванию. Длительность занятия по физической культуре не должна превышать 30 минут. Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный

характер, вносятся новые элементы спортивных игр. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений. В процессе организации занятий по физической культуре педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей.

Примерный перечень упражнений.

Основные движения.

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках (с разными положениями рук), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, приставным шагом (вперед и назад), с изменением направления. Ходьба с преодолением препятствий, по разметкам, в разных построениях. Ходьба с предметами (мешочек с песком, мяч, палка, скакалка). Ходьба с заданиями (с остановкой, с ударами мяча об пол, с приседаниями, с поворотом, на носках). Ходьба по рейке, гимнастической скамейке (прямо и боком), по бревну (прямо и боком), по наклонной доске. Кружение с закрытыми глазами.

Упражнения в беге. Бег на носках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег с изменением направления, в разных построениях, с изменением темпа, с заданиями. Непрерывный бег (в течение 2-3 мин); челночный бег (от трех до пяти раз по 10 м), бег на скорость 30 м.

Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед (прямо, змейкой), на правой, левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед на двух и на одной ноге. Прыжки через набивные мячи (5-6 мячей), прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки с высоты (высота не более 40 см), в длину с места (не менее 120 см), с разбега (не менее 150 см), вверх с места. Прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку (по одному и парами), прыжки через большой обруч.

Упражнения в бросании, ловле, метании. Перебрасывание мяча друг другу, снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), через сетку. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз), бросание мяча с хлопками и поворотами. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность, в неподвижную и движущуюся мишень. Забрасывание мяча в корзину.

Упражнения в ползании, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; «по-пластунски», лежа на животе (по гимнастической скамейке); на спине, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дуги разных размеров. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и с сохранением координации; перелезание с одного пролета на другой по диагонали.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое в процессе движения.

Спортивные игры. Городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, элементы настольного тенниса.

Спортивные упражнения.

Передвижение на лыжах, санках, скольжение по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок; скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками; попеременный двухшажный ход; ходьба по лыжне в медленном темпе (1-2 км); поворот переступанием на месте и в движении; подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой»; спуск с горки в низкой и высокой стойке; торможение «плугом». Катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад; катание друг друга. Спуск с горы на санках, доставая

рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту); спуск с горы, управляя санками с помощью ног. Катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами.

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Ловишка, бери ленту», «Перемени предмет», «Жмурки», «Горелки», «Два Мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Ловишки-перебежки», «Совушка».

Игры с прыжками: «Охотники и зайцы», «Удочка», «Волк во ров», «Не замочи ног», «Лягушки и цапля», «Прыгни-повернись», «Прыгни-пригнись», «Добеги и прыгни», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте».

Игры с метанием и ловлей: «Ловишки с мячом», «Мяч через сетку», «Кто дальше бросит», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот и ловит мяч».

Игры с элементами соревнования: «Чья команда пробудет», «Кто скорее добежит через препятствия к флажку», «Чья команда забросит больше мячей в корзину».

Общеразвивающие упражнения: для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на координацию: «Попади в мяч», «Дружные пары», «Петушиные бои», «Гимнасты», «Спрыгни и развернись», «Не урони мешочек», «Донеси мешочек».

Игры и упражнения на ловкость: «Не задень веревку».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Петрушка», «Положи-подними», «Не урони шарик».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Бельбоке», «Найди предмет по назначению».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Перекажи назад».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Поверни», «Нитка с иголкой», «Воротики», «Мяч сквозь обруч», «Ловля бабочек», «Картинки».

Игры и упражнения на точность выполнения действий: «Не теряй пару».

Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции: «Меняемся местами», «Переправа через реку».

Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: «Не опоздай».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на быстроту движений: «Найди пару в кругу», «Кто быстрее», «Кто скорее с мячом», «Оттолкни и поймай мяч», «Не давай мяч», «Не теряй домик», «Схвати шнур», «Не урони кольцо», «Кольцо на встречу кольцу», «Поскорее пролезай», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Собери предметы по цвету», «Эстафета парами», «Салют», «Пропеллер», «От пола на ракетку», «Догони пару».

Игры на быстроту движений и ловкость: «Успей поймать», «Не урони мяч», «Играй, но обруч не теряй».

Игры и упражнения на ловкость: «Дни недели», «Гребцы», «Поймай мяч в воздухе».

Игры и упражнения на быстроту движений: «Успей поймать». Игры и упражнения на координацию: «Кто быстрее соберет пирамиду?»

2.2. Взаимодействие инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.

Современная наука и практика убедительно доказывают, что семья играет определяющую и уникальную роль в формировании личности ребенка, ее не может заменить ни один из социальных институтов общественного воспитания.

Сегодня детский сад должен выступать инстанцией развития не только ребенка, включенного в образовательный процесс, но и психолого-педагогической поддержки родителей. При этом семья также оказывает влияние на педагогов, побуждая их к непрерывному развитию, поиску оптимальных методов и форм сотрудничества. Именно поэтому основной целью взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в программе «Мир открытий» является создание содружества «родители – дети – педагоги», в котором все участники образовательного процесса влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Достижение цели невозможно без решения следующих задач:

- установления доверительных, партнерских отношений с каждой семьей;
- создания условий для участия родителей в жизни ребенка в детском саду;
- оказания психолого-педагогической поддержки родителям в воспитании ребенка и повышении компетентности в вопросах развития и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей;
- непрерывное повышение компетентности педагогов в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Принципы взаимодействия с семьями воспитанников.

Взаимодействие детского сада с семьей реализуется на основе единых для всех направлений программы «Мир открытий» принципов (психологической комфортности, деятельности, минимакса, вариативности, целостности, непрерывности, творчества), преломленных с позиции взаимодействия общественного и семейного институтов воспитания.

1. *Принцип психологической комфортности* предполагает создание доброжелательной атмосферы в общении с родителями, учет потребностей каждой семьи, социально-психологических характеристик и тех ограничений, которые имеются (отсутствие свободного времени, финансовых ресурсов, доступности Интернет и пр.).

2. *Принцип деятельности* заключается в выстраивании взаимоотношений детского сада с родителями в логике взаимного влияния и активности всех участников образовательного процесса в качестве равноправных партнеров (как в плане принятия управленческих решений, так и в плане участия в педагогическом процессе).

3. *Принцип целостности* основан на понимании неразделимости семейного и общественного институтов воспитания, обеспечении возможности реализации единой, целостной программы воспитания и развития детей в детском саду и семье. Данный принцип определяет необходимость согласования стратегии работы с ребенком в детском саду и его воспитания в семье, а также выработку тактических действий в совместной воспитательной деятельности.
4. *Принцип минимакса* предполагает дифференцированный подход к каждой семье, разноуровневое тактическое (помощь, взаимодействие) и содержательное многообразие в общении с родителями. В процессе знакомства с семьями воспитанников педагог постепенно вырабатывает индивидуальный стиль взаимоотношений с каждой семьей, планомерно создает условия для повышения степени ее активности, заинтересованности и ответственности в сотрудничестве.
5. *Принцип вариативности* предполагает предоставление родителям выбора содержания общения, форм участия и степени включенности в образовательный процесс.
6. *Принцип непрерывности* предполагает устранение «разрывов» в воспитании детей в семье и в детском саду за счет согласования стратегий работы с ребенком в детском саду и воспитания в семье, обеспечения преемственности в содержании и тактических действиях общественного и семейного институтов воспитания.
7. *Принцип творчества* означает возможность для всех участников образовательного процесса в проявлении творческой инициативы, ориентацию педагогического коллектива на творческий подход к процессу взаимодействия с семьей, поддержку социальной активности родителей во взаимодействии с детским садом.

Формы взаимодействия с родителями.

В зависимости от решаемых задач используются различные формы взаимодействия с семьями воспитанников:

1. *Информационные* - (например, устные журналы; рекламные буклеты, листовки; справочно-информационная служба по вопросам образования дошкольников для жителей микрорайона; публикации, выступления в СМИ; информационные корзины, ящики; памятки и информационные письма для родителей; наглядная психолого-педагогическая пропаганда и др.)
2. *Организационные* - (родительские собрания, анкетирование, создание общественных родительских организаций; конференции; педсоветы с участием родителей; брифинги и др.).
3. *Просветительские* - (родительские гостиные; Школа для родителей; консультирование; тематические встречи; организация тематических выставок литературы; тренинги; семинары; беседы; дискуссии; круглые столы и др.).
4. *Организационно-деятельностные* (совместный с родителями педагогический мониторинг развития детей; совместные детско-родительские проекты; выставки работ, выполненные детьми и их родителями; совместные вернисажи; участие в мастер-классах (а также их самостоятельное проведение); совместное творчество детей, родителей и педагогов; создание семейного портфолио; помощь в сборе природного и бросового материала для творческой деятельности детей; участие в ремонте и благоустройстве детского сада; помощь в подготовке журналов для родителей, буклетов, видеофильмов о жизни детей в детском саду; участие в качестве модераторов и участников родительских форумов на Интернет-сайте ОО; помощь в подготовке электронной рассылки с советами для родителей или фотоотчетом о прошедшем мероприятии; участие в экспертизе качества развивающей предметно-пространственной среды и др.).

5. *Участие родителей в педагогическом процессе* - (занятия с участием родителей; чтение детям сказок, рассказывание историй; беседы с детьми на различные темы; театральные представления с участием родителей; совместные клубы по интересам; участие в Днях открытых дверей, Днях здоровья, Благотворительных марафонах и др.)

Взаимодействие с родителями по образовательной области «Физическое развитие».

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья воспитанников совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом учреждения и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определения путей улучшения здоровья каждого ребенка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребенка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленных на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в дошкольных группах и семье: <ul style="list-style-type: none"> - зоны физической активности - закаливающие процедуры - оздоровительные мероприятия и т.п. 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей 6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в МАОУ СОШ №29 «Университетская» тренинг для родителей по использованию приемов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 8. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 9. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация курсов, викторин, проектов, развлечений и т.д. 10. Подбор комплексов упражнений для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения в группе и дома. 11. Проведение Дней открытых дверей, совместных развлечений, праздников («Мама, папа, я – спортивная семья!», «Веселые старты»), Дней здоровья с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в

МАОУ СОШ № 29 «Университетская».

12. Создание условий для родителей, которые готовы к сотрудничеству и повышению родительской компетенции (использование метода поощрения родителей – грамоты, дипломы, благодарности, стенгазеты – молнии).

2.4 Особенности взаимодействия инструктора по физическому развитию со специалистами.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с учителем-логопедом

При планировании совместной работы учитываются **цели и задачи** формирования речедвигательных навыков:

- развитие общей и мелкой моторики;
- пространственной ориентировки;
- физиологического и речевого дыхания;
- координации речи с движением;

- развития речи у детей.

В совместной работе используются следующие виды деятельности:

Общеразвивающие упражнения, позволяющие укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивать координацию движений общей моторики и двигательную память, формировать правильную осанку. Данные упражнения подбираются с учетом лексической темы, или в форме игры с речевым сопровождением.

Пальчиковая гимнастика для тренировки пальцев и кистей рук, развития «ручной умелости», стимуляции деятельности речевых зон коры головного мозга. Подбираются с учетом лексической темы, с речевым сопровождением.

Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развитию продолжительности выдоха, его силы и плавности. Дошкольникам с речевой патологией прежде всего необходимо развивать объем легких, а в среднем и старшем дошкольном возрасте формировать грудобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, так как грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

Речевые игры на закрепление лексико-грамматического материала. Речевая игра - это стихи, в которых есть сюжет и действие. Речевые игры помогают развивать мышление и речь ребёнка, преодолевать те или иные логопедические трудности в произношении отдельных слов и звуков, делают речь богатой и выразительной, поддерживают интерес детей к занятию, поддерживают физиологическую потребность в движениях. Кроме того, в речевых играх есть возможность совершенствовать те основные движения, которые должны быть развиты у детей дошкольного возраста.

Таким образом, решаются следующие задачи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных движениях;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.

Оздоровительно-развивающие игры применяются для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе и подчинения инструкциям.

Материал для закрепления произношения и комплексы упражнений для проговаривания текста подбираются в соответствии с речевыми нарушениями дошкольников.

Благодаря такой физической деятельности укрепляется артикуляционный аппарат ребенка, развивается фонематический слух, присутствие двигательной активности способствует развитию общей и мелкой моторики.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Система физкультурно – оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Направления физического развития

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития

Дидактические

- системность и последовательность
- развивающее обучение
- доступность
- воспитывающее обучение
- учет индивидуальных и возрастных особенностей
- сознательность и активность ребенка
- наглядность

Специальные

- непрерывность
- последовательность наращивания тренировочных воздействий
- цикличность

Гигиенические

- сбалансированность нагрузок

- рациональность чередования деятельности и отдыха
- возрастная адекватность
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Методы физического развития

Наглядные

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя, инструктора по ФК)

Словесные

- объяснения, пояснения, указания
- подача команд, распоряжений, сигналов
- вопросы к детям
- образный сюжетный рассказ, беседа
- словесная инструкция

Практические

- повторение упражнений без изменения и с изменениями
- проведение упражнений в игровой форме
- проведение упражнений в соревновательной форме

Средства физического развития

- двигательная активность, занятия физкультурой
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)

- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятия)

Большое внимание в данном разделе уделяется профилактике:

- умственного переутомления и обеспечению эмоционального комфорта (соблюдение гигиенических требований к организации образовательного процесса);
- нарушений зрения (достаточной освещенности помещений, организации рационального режима зрительной нагрузки и т.д.);
- нарушений опорно-двигательного аппарата (исключению длительных статистических нагрузок, систематическому проведению физкультминуток и физкультурных пауз, правильной расстановке детской мебели и ее подбор с учетом роста воспитанников и т.д.).

Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приемы.

Модель двигательного режима детей

Виды двигательной активности	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Подвижные игры малой подвижности	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 25 минут	Ежедневно 25 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	На занятиях 2-3 минуты	На занятиях 2-3 мин.	На занятиях 2-3 мин.	На занятиях 3-5 минут	На занятиях 3-5 мин.
Музыкально-ритмические движения	На муз. занятиях 5-7 минут	На муз. занятиях 6-8 минут	На муз. занятиях 8-10 минут	На муз. занятиях 10-12 мин.	На муз. занятиях 12-15 мин.
Физкультурные занятия	3 раза в неделю 10 минут	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 30 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей на свежем воздухе	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 40-60 мин.	Ежедневно 40-60 мин.	Ежедневно 40-60 мин.
Подвижные игры большой подвижности	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 25 минут
Индивидуальные упражнения	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 8 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10-12 мин.

Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультурный досуг	Один раз в месяц 15 мин.	Один раз в месяц 20 мин.	Один раз в месяц 25 мин.	Один раз в месяц 30 мин.	Один раз в месяц 35 мин.
Спортивный праздник	Один раз в три месяца 10-15 мин.	Один раз в три месяца 10-15 мин.	Один раз в три месяца 20 мин.	Один раз в три месяца 25-30 мин.	Один раз в три месяца 30-35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы 	все группы
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, дыхательная); - спортивные игры; - пешие прогулки; - занятия в спортивных секциях. 	<p>все группы</p> <p>ср., ст., подг.гр.</p>

3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - полоскание горла; - игры с водой; - мытье тела с мылом и мочалкой перед посещением бассейна; - плавание в бассейне; 	<p>все группы</p> <p>2 младшие, ср., ст., подгот. гр.</p>
4.	Свето - воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений; - сон при открытых форточках (тёплый период); - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. 	все группы
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники; - игры-забавы; - Дни здоровья; - каникулы 	все группы
6.	Питание	<ul style="list-style-type: none"> - составление 10-дневного меню; - введение в каждодневный рацион свежих фруктов; - С-витаминация. 	все группы
7.	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса. 	все группы

8.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное сопровождение ООД; - музыкальные занятия; - хоровое пение; - игра на музыкальных инструментах. 	все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения. 	мл. ср. гр. ст., подготов. гр.
10.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> - обливание рук по локти холодной водой; - дыхательная гимнастика 	ст., подг. гр. Все группы
11.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - час здоровья; - экологическая сказка - занятия по ОБЖ 	ст., подг. гр.

Схема закаливания

Группа	Осень	Зима	Весна	Лето
1 младшая (2-3 года)	3,5,6,9	3,6,9	1,3,6,9	1,3,4,5,6,7,9
2 младшая (3-4 года)	3,5,6,9,10	3,6,9,10	1,3,6,9,10	1,3,4,5,6,7,9
Средняя (4-5 года)	3,5,6,9,10	3,6,9,10	1,3,5,6,9,10	1,3,4,5,6,7,9
Старшая (5-6 лет)	3,5,6,8,10	3,6,8,10	1,2,3,4,5,6,8,10	1,2,3,4,5,6,7,8

Подготовительная (6-8 лет)	3,5,6,8,10	3,6,8,10	1,2,3,4,5,6,8,10	1,2,3,4,5,6,7,8
----------------------------	------------	----------	------------------	-----------------

Условные обозначения.

Закаливание воздухом:

1. Утренний приём на свежем воздухе и гимнастика;
2. Оздоровительная пробежка;
3. Воздушные ванны;
4. Солнечные ванны;
5. Облегчённая одежда;
6. Ходьба босиком по ковру до и после сна;
7. Сон при открытых форточках.

Закаливание водой:

8. Умывание и обливание рук до локтей прохладной водой;
9. Ходьба по ребристой дорожке (профилактика плоскостопия);
10. Плавание в бассейне;

Объём образовательной нагрузки по ОО «Физическое развитие».

Возрастная группа	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
«Физическая культура».			
1 младшая гр.	2	8	72
2 младшая гр.	2	8	72
Средняя гр.	2	8	72
Старшая гр.	2	8	72
Подготовительная гр.	2	8	72
ГКП (2-3 года)	1	4	36

Объем образовательной нагрузки по ОО «Физическое развитие» (без бассейна)

Возрастная группа	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
«Физическая культура».			
1 младшая гр.	3	12	108
2 младшая гр.	3	12	108
Средняя гр.	3	12	108
Старшая гр.	3	12	108
Подготовительная гр.	3	12	108

График общеразвивающей направленности. Вид деятельности «Физическая культура» (без бассейна)

Возрастная группа	Длительность образовательной деятельности	Количество образовательной деятельности в неделю
1 младшая гр.	10 мин	2 (3)
2 младшая гр.	15 мин	2(3)
Средняя гр.	20 мин	2(3)
Старшая гр.	25 мин	2(3)
Подготовительная гр.	30 мин	2(3)
ГКП (2-3 года)	10 мин	1

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей. Образовательное пространство физкультурного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в ОУ и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Для основных видов движения: гимнастическая скамейка, доска гладкая с зацепами, доска с ребристой поверхностью, дорожка – змейка (канат, коврик массажный, коврик со следочками, батут детский, скакалки, маты гимнастические, гимнастический мяч (фитбол, кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мяч набивной, мячи большие, мячи средние, мячи малые, мяч для волейбола, мяч для футбола, мяч для баскетбола, мишени для метания настенные, кольцо баскетбольное, стенка гимнастическая деревянная, дуга большая, дуга средняя, дуга малая, туннель.

Для общеразвивающих упражнений: флажки, кубики, ленточки, платочки, гимнастические палки, кегли, теннисные мячики, мячики массажные (суджок, обручи, султанчики, мячи средние, мячи малые, гантели.

Для подвижных игр и эстафет: кольца, обручи, кегли, ориентиры, кубики, мячики, клюшки, шайбы, ворота, пирамиды большие, платочки, прищепки, «гонзики» (пальчиковая гимнастика, муляжи овощей и фруктов, ракетки для бадминтона, маленькие мячики: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисные мячи (настольный, для большого тенниса).

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала соответствует возрасту и росту детей.

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение физкультурного зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В физкультурном зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых. Физкультурный зал имеет хорошее естественное освещение в качестве 4 больших окон, и в дополнение 12 люминесцентных светильника (потолочных плафона). Полы покрыты специальным покрытием без щелей и застругов и имеет ровную не скользящую поверхность. Стены ровные, гладкие окрашены в светлый тон. Системы отопления закрыты панелями и не выступают из плоскости стены. Оконные проемы также имеют защитное ограждение от ударов мячом. Потолок имеет не осыпаемую окраску устойчивую к ударам мяча. Вентиляция обеспечивается естественным путем проветривания через окна и фрамуги.

Пожарная безопасность: физкультурный зал имеет два эвакуационных выхода, по центру потолка размещены датчики пожарной тревоги на случай задымления.

Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации. Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения образовательной деятельности. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность проводится на спортивной площадке, так же используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста. Во время проведения образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а полифункциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, средствами для плавания, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх. Все пособия физкультурного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь периодически меняется, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей.

Таким образом, развивающая среда является вариативной. Предметно-пространственная среда физкультурного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в ОУ, с учетом принципа интеграции образовательных областей и должна обеспечить дошкольнику целостное восприятие окружающего мира. Организация предметно-пространственной среды в физкультурном зале построена в соответствии с возрастными и гендерными особенностями воспитанников. Например, для девочек в физкультурном зале есть гимнастические ленты, обручи, скакалки, а для мальчиков имеются футбольные мячи, боулинг, гантели и многое другое.

3.3. Планирование образовательной деятельности.

Перспективно-тематическое планирование образовательной деятельности по физкультуре. (Приложение №1)

3.4. Перечень методических пособий.

<p>Технологии и методические пособия</p>	<p>Бойко В.В. Юные олимпийцы. Программа и методические рекомендации по физическому развитию детей дошкольного возраста.</p> <p>Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Вторая младшая группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».</p> <p>Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».</p> <p>Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».</p>
---	---

<p>Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».</p> <p>Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог – здоровые дети.</p> <p>Учимся правильно дышать. – М.: Цветной мир, 2013.</p> <p>Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок.</p> <p>Культура питания и закаливания. – М.: Цветной мир, 2013.</p> <p>Парциальная образовательная программа здоровьесоздания «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 (8) лет и их родителей</p> <p>// Научн. рук. М.Е. Верховкина, В.С. Коваленко. – М., 2014.</p> <p>Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду»</p> <p>Рунова М.А. Радость в движении (для младшего дошкольного возраста). М.: Просвещение, 2014.</p> <p>Рунова М.А., Корезина И.А. Дифференцированные игры для детей с разным уровнем двигательной активности (готовится к выпуску)</p> <p>Рунова М.А., Комиссарова Н.В. Использование оздоровительных тренажеров в разных формах физического воспитания старших дошкольников (готовится к выпуску)</p> <p>Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».</p>
--

IV. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования (ООП ДО) МАОУ СОШ №29 г. Липецка и адаптированной образовательной программой дошкольного образования МАОУ СОШ №29 г. Липецка (АОП ДО)

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. В программе уделяется особенное внимание к детям с ОНР. Дети с нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически не выносливы, быстро утомляются. Многие с трудом выдерживают длительное

пребывание в коллективе. Отрицательно сказывается на здоровье детей и то, что немало времени они проводят в сидячем положении. Поэтому многим из них в начале обучения непосильны требования, которые предъявляет программа по физическому воспитанию для детей с нормальным развитием. В связи с этим важно в 1-2 периодах обучения уделить серьезное внимание тем видам работы, которые помогли бы детям закрепить моторные навыки, догнать своих сверстников по физическому развитию.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основами движения);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности физическом совершенствовании;
- развитие у детей способности к двигательному творчеству и импровизации (дополнительная задача ОУ).
- сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

V. ПРИЛОЖЕНИЕ.**Приложение № 1****Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности по физкультуре.****Календарно-тематический план****(1 младшая группа)**

сентябрь		
Дата ОД литература	Цель ОД	Материалы и оборудование
1 неделя Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры
2 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя. Упражнять в умении прыгать на месте.	Зрительные ориентиры
3 неделя	Закрепить умение прыгать на месте, учить выполнять бег в рассыпную, используя всю площадку, используя глазомер, двигательную активность.	Зрительные ориентиры
4 неделя	Учить ходить и бегать колонной по одному всем составом группы, развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры

октябрь		
1 неделя Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры
2 неделя	Учить во время ходьбы останавливаться по сигналу воспитателя, при подпрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры
3 неделя	Учить останавливаться во время ходьбы и бега по сигналу воспитателя, подлезать под шнур. Развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры Шнуры
4 неделя	Закрепить умение ходить и бегать по кругу, упражнять в ползании на четвереньках, воспитывать культуру поведения на занятии.	Зрительные ориентиры
ноябрь		
1 неделя Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».	Упражнять детей в ходьбе и беге, учить прокатывать мяч в прямом направлении, мягко приземляться в прыжках. Развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры Мячи
2 неделя	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег в колонне по одному учить прыжкам с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках.	Зрительные ориентиры
3 неделя	Учить детей в ходьбе и беге колонной по одному, ползать на четвереньках (с	

	опорой на ладони и колени) в прямом направлении.	Зрительные ориентиры
4 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, в подлезании под дугу на четвереньках, воспитывать желание заниматься физкультурой.	Зрительные ориентиры Гимнастические дуги
декабрь		
1 неделя Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».	Ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, выносливость, равновесие, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры
2 неделя	Обучать ходьбе и бегу по кругу, научить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.	Зрительные ориентиры Мячи
3 неделя	Ходить и бегать враспынную, катать мячи в прямом направлении, подлезать под дугу, развивать усидчивость, силу воли, воспитывать желание заниматься физкультурой.	Мячи Дуги
4 неделя	Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур.	Зрительные ориентиры Шнуры
январь		
1 неделя Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, упражнять в прыжках, продвигаясь вперёд. Развивать двигательную активность, воспитывать желание заниматься физкультурой.	Зрительные ориентиры

2 неделя	Ходить и бегать враспынную, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывании мяча, развивать глазомер, выносливость, быстроту реакций, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры Мячи
3 неделя	Упражнять в ходьбе парами и беге враспынную, прокатывании мяча, подлезании под дугу, развивать ловкость, силу воли, гибкость, воспитывать культуру поведения на занятиях.	Мячи Дуги
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под дугу, воспитывать желание быть лучшим.	Зрительные ориентиры Дуги
февраль		
1 неделя Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 минуты.	Зрительные ориентиры
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 мин; в мягком приземлении на две ноги.	Зрительные ориентиры Гимнастические палки
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге, упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Гимнастические палки
4 неделя	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении.	Зрительные ориентиры Мячи
март		
1 неделя Федорова С.Ю. «Примерные планы	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по ограниченной площади опоры.	Зрительные ориентиры Дорожки

физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».		
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; закреплять ходьбу по ограниченной площади опоры, в ползании между предметами.	Дорожки Кегли
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную, упражнять в ползании между предметами на ладонях и ступнях, в прыжках.	Зрительные ориентиры Кегли
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, упражнять в подлезании под дугу.	Зрительные ориентиры Дуги
апрель		
1 неделя Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах и прокатывании мяча.	Дорожки Мячи
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прокатывании мячей и подлезании под дугу.	Мячи Дуги
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; упражнять в ползании и равновесии.	Зрительные ориентиры Дорожки
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; упражнять в равновесии и прыжках.	Зрительные ориентиры Кегли

май

1 неделя Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет».	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через бруски, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Зрительные ориентиры Бруски
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; упражнять в прокатывании мяча друг другу и ползании.	Мячи Дуги
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в прокатывании мяча друг другу, упражнять в подлезании в обруч и равновесии.	Кегли Мячи Обручи
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания; повторить ходьбу с перешагиванием через бруски, прокатывание мяча друг другу.	Бруски Мячи

(2 младшая группа)

сентябрь		
Дата ОД литература	Цель ОД	Материалы и оборудование
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие, развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры

в детском саду. Младшая группа».		
2неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Зрительные ориентиры Обручи Мячи
3неделя	Закрепить умение прыгать на месте, учить выполнять ходьбу с перешагиванием через бруски и бег в рассыпную, используя всю площадку, используя глазомер, двигательную активность, воспитывать культуру поведения на занятии.	Зрительные ориентиры Бруски для перешагивания
4 неделя	Учить ходить и бегать колонной по одному всем составом группы, подлезать под шнур, развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры Шнуры
октябрь		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа».	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной поверхности, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры Шнуры
2 неделя	Учить во время ходьбы останавливаться по сигналу воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в	Зрительные ориентиры

	прокатывании мячей, развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Мячи
3 неделя	Учить останавливаться во время ходьбы и бега по сигналу воспитателя, подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Зрительные ориентиры Шнуры
4 неделя	Закрепить умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках, воспитывать культуру поведения на занятии.	Мячи
ноябрь		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа».	Упражнять детей в ходьбе и беге, учить прокатывать мяч в прямом направлении, мягко приземляться в прыжках. Развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции.	Мячи
2 неделя	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Гимнастическая скамейка Мячи
3 неделя	Учить детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.	Мячи
4 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять	Гимнастические дуги

	равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, воспитывать желание заниматься физкультурой.	
декабрь		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа».	Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, выносливость, равновесие, воспитывать положительные эмоции.	Гимнастическая доска
2 неделя	Обучать ходьбе и бегу по кругу, научить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.	Мячи
3 неделя	Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу, развивать усидчивость, силу воли, воспитывать желание заниматься физкультурой.	Мячи
4 неделя	Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять при ходьбе по доске равновесие.	Шнуры Гимнастическая доска
январь		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа».	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперёд. Развивать двигательную активность, воспитывать желание заниматься физкультурой.	Зрительные ориентиры Гимнастическая доска

2 неделя	Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета, развивать глазомер, выносливость, быстроту реакций, воспитывать положительные эмоции.	Мячи
3 неделя	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола, развивать ловкость, силу воли, гибкость, воспитывать культуру поведения на занятиях.	Мячи Дуги
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать гибкость, ловкость, терпение, воспитывать желание быть лучшим.	Шнуры Гимнастическая доска
февраль		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа».	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Наклонная доска Бруски Мячи
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Наклонная доска Бруски

		Мячи
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Мешочки с песком Гимнастические палки
4 неделя	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Гимнастическая стенка Скамейка мячи
март		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа».	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Канаты Мешочки с песком Обручи Мячи
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Мешочки с песком Кегли
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную	

	между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Мешочки с песком
апрель		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа».	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Короткая скакалка Обручи
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Мешочки с песком
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Гимнастическая стенка

май

<p>1 неделя</p> <p>Пензулаева Л.И.</p> <p>«Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p>	<p>Набивные мячи</p> <p>Гимнастическая скамейка</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p>	<p>Мячи</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>	<p>Мячи</p> <p>Обручи</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p>	<p>Гимнастическая скамейка</p> <p>Набивные мячи</p> <p>Кегли</p>

(средняя группа)

<p>сентябрь</p>		
<p>Дата ОД</p>	<p>Цель ОД</p>	<p>Материалы и оборудование</p>

литература		
2неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Зрительные ориентиры Мячи
3неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Мячи Шнуры
4 неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Шнуры Дорожки
октябрь		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Гимнастические скамейки
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность	Обручи Мячи

	направления движения.	
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Бруски Мячи Дуги
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Дуги Дорожки
ноябрь		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Кегли Гимнастическое бревно
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Мячи
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Гимнастические скамейки
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость;	

	повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Гимнастические скамейки
декабрь		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Гимнастическое бревно Дуги
2 неделя	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Мячи Кегли
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Мячи
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Гимнастические скамейки
январь		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Кегли

в детском саду. Средняя группа»		Дорожки
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Мячи
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Кегли Гимнастические скамейки Мячи
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Гимнастические скамейки Шнуры
февраль		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Кегли
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Обручи Мячи
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле	

	мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Кегли Мячи
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Кегли
март		
1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Зрительные ориентиры
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Мячи
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Мячи Гимнастические скамейки
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Гимнастические скамейки
апрель		
1 неделя Пензулаева Л.И.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	

«Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»		Зрительные ориентиры
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Мешочки с песком
3 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Мешочки с песком
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Дорожки

май

1 неделя Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа»	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Дорожки
2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	

неделя		Мячи
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Гимнастическая скамейка Мешочки с песком
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Гимнастическое бревно

(старшая группа)

сентябрь		
Дата ОД литература	Цель ОД	Оборудование и материалы
1 неделя Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; На улице: упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Гимнастические скамейки Мячи
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); На улице: упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Кегли Мячи

3 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;</p> <p>На улице: разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p>	<p>Гимнастические скамейки</p> <p>Мячи</p> <p>Шнуры</p>
4 неделя	<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча;</p> <p>На улице: упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Обручи</p>
октябрь		
1 неделя Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»	<p>Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке;</p> <p>На улице: упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.</p>	<p>Гимнастические скамейки</p> <p>Шнуры</p> <p>Мячи</p>
2 неделя	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании;</p> <p>На улице: повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p>	<p>Бруски</p> <p>Мячи</p>
3 неделя	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель;</p>	<p>Мячи для метания</p>

	На улице: упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	
4 неделя	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); На улице: повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Обручи
ноябрь		
1 неделя Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить ходьбу по гимнастической скамейке сохраняя равновесие; На улице: развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и ведении мяча.	Гимнастические скамейки Мячи
2 неделя	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. На улице: учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.	Кегли Мячи
3 неделя	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; На улице: упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Кегли Мячи Обручи
4 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком,	Шнуры

	На улице: упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	
декабрь		
1 неделя Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. На улице: отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий.	Кегли Наклонная доска Мячи
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. На улице: разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	Кегли Мячи
3 неделя	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. На улице: упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную.	Мячи Гимнастические скамейки
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; На улице: упражнять в равновесии и прыжках.	Гимнастическая стенка
январь		

<p>1 неделя</p> <p>ПензулаеваЛ.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»</p>	<p>Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, На улице: развивать ловкость и глазомер.</p>	<p>Кегли Наклонная доска Мячи</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>	<p>Мячи</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; На улице: упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>	<p>Кегли Обручи</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, ведении мяча. На улице: упражнять в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>Шнуры Гимнастическая стенка Шнуры</p>
<p>февраль</p>		
<p>1 неделя</p> <p>ПензулаеваЛ.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. На улице: упражнять в непрерывном беге до 1,5.</p>	<p>Наклонная доска Бруски Мячи</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге</p>	<p>Дуги</p>

	<p>врассыпную; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p>На улице: закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места.</p>	<p>Мячи</p>
3 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель;</p> <p>На улице: упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p>	<p>Кегли</p> <p>Мешочки с песком</p> <p>Гимнастические палки</p>
4 неделя	<p>Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в ведении мяча.</p> <p>На улице: упражнять в прыжках с ноги на ногу.</p>	<p>Гимнастическая стенка</p> <p>Мячи</p>
март		
1 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу;</p> <p>На улице: развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Канаты</p> <p>Мешочки с песком</p> <p>Обручи</p> <p>Мячи</p>
2 неделя	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.</p> <p>На улице: изучить прыжок в высоту с разбега.</p>	<p>Кегли</p> <p>Мешочки с песком</p>
3 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и</p>	

	<p>ступнях.</p> <p>На улице: упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Кегли</p> <p>Гимнастическая скамейка</p>
4 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель;</p> <p>На улице: упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.</p>	<p>Мешочки с песком</p> <p>Рейки</p>
апрель		
1 неделя Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;</p> <p>На улице: упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.</p>	<p>Гимнастические Скамейки</p> <p>Мячи для метания</p>
2 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой;</p> <p>На улице: упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.</p>	<p>Кегли</p> <p>Короткая скакалка</p> <p>Обручи</p>
3 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; упражнять в ползании и равновесии.</p> <p>На улице: закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель.</p>	<p>Мешочки с песком</p>
4 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом;</p> <p>На улице: упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Гимнастическая стенка</p>

май

<p>1 неделя</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;</p> <p>На улице: отрабатывать навыки бросания мяча о стену.</p>	<p>Набивные мячи</p> <p>Гимнастические скамейки</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега;</p> <p>На улице: упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p>	<p>Мячи</p> <p>Бруски</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;</p> <p>На улице: упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>	<p>Кегли</p> <p>Мячи</p> <p>Обручи</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>На улице: повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.</p>	<p>Гимнастические скамейки</p> <p>Набивные мячи</p> <p>Кегли</p>

(подготовительная группа)

сентябрь		
Дата ОД литература	Цель ОД	Материалы и оборудование
1 неделя Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа».	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. На улице: развивать точность движений при броске мяча.	Гимнастическое бревно Мячи
2 неделя	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. На улице: повторить упражнение с мячом и лазание под шнур.	Мячи Шнуры
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир - кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; На улице: повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	Кубики Кегли Мячи Гимнастические скамейки
4 неделя	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по	

	<p>гимнастической скамейке с выполнением заданий.</p> <p>На улице: в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога.</p>	Гимнастические скамейки
октябрь		
<p>1 неделя</p> <p>Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа».</p>	<p>Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.</p> <p>На улице: развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>Кубики</p> <p>Гимнастическое бревно</p> <p>Мячи</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.</p> <p>На улице: развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Гимнастические скамейки</p> <p>Мячи</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча.</p> <p>На улице: упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Мячи</p> <p>Дорожки</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспышную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;</p> <p>На улице: упражнять в упражнениях на равновесие.</p>	<p>Гимнастические скамейки</p> <p>Коврики</p>
ноябрь		

<p>1 неделя</p> <p>Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа».</p>	<p>Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур.</p> <p>На улице: повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Канаты</p> <p>Шнуры</p> <p>Мячи</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Упражнять прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. На улице: упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.</p>	<p>Короткая скакалка</p> <p>Мячи</p> <p>Гимнастическая скамейка</p> <p>Мешочки с песком</p>
<p>3 неделя</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир - кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.</p> <p>На улице: упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов</p>	<p>Кубики</p> <p>Кегли</p> <p>Мячи</p> <p>Гимнастические скамейки</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой.</p>	<p>Кубики</p>

	На улице : повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Кегли Гимнастическая стенка
декабрь		
1 неделя Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду .Подготовительная к школе группа».	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) развивать ловкость в упражнении с мячом. На улице: упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную.	Мячи
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно. На улице: повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Мячи
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе. На улице: упражнять в равновесии.	Малые мячи Гимнастические скамейки
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьки». На улице: повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Гимнастические скамейки
январь		

1 неделя Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду .Подготовительная к школе группа».	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры. На улице: повторить прыжки на двух ногах, через препятствия.	Кегли Кубики Дорожки
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. На улице: повторить ходьбу с выполнением заданий для рук.	Мячи Гимнастические скамейки
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. На улице: повторить лазание под дугу.	Мячи Дуги
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках. На улице: повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках.	Гимнастические скамейки Набивные мячи
февраль		
1 неделя Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа».	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. На улице: закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках;	Гимнастическое бревно Мячи

2 неделя	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.</p> <p>Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>На улице: упражнять в подлезании через дугу.</p>	<p>Мячи</p> <p>Дуги</p>
3 неделя	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке.</p> <p>На улице: повторить упражнение на сохранении равновесия.</p>	<p>Мешочки с песком</p> <p>Гимнастические скамейки</p>
4 неделя	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. На улице: повторить упражнение на равновесие.</p>	<p>Кубики</p> <p>Кегли</p>
март		
1 неделя Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа».	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями.</p> <p>На улице: повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	<p>Кегли</p> <p>Гимнастическое бревно</p> <p>Мячи</p>
2 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.</p> <p>На улице: повторить упражнение в прыжках.</p>	<p>Мячи</p>

3 неделя	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия.</p> <p>На улице: повторить ходьбу с выполнением задания.</p>	Гимнастическое бревно
4 неделя	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазании на гимнастическую стенку.</p> <p>На улице: повторить упражнение на равновесие и прыжках.</p>	Гимнастическая стенка
апрель		
1 неделя Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа».	<p>Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>На улице: упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	Мячи
2 неделя	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>Упражнять детей в прыжках в длину с разбега.</p> <p>На улице: упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p>	Мячи
3 неделя	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в перестроении в пары; в метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.</p> <p>На улице: упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в перестроении в пары с выполнением задания.</p>	<p>Гимнастическое бревно</p> <p>Мешочки с песком</p>
4 неделя	<p>Повторить ходьбу и бег, упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в перестроении в пары с выполнением задания.</p>	

	На улице: упражнять в равновесии, в прыжках, с мячом.	Мячи
май		
1 неделя Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа».	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. На улице: бросание мяча о стенку	Гимнастическое бревно Мячи
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места На улице: повторить упражнение с мячом.	Мячи
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочка на дальность. На улице: упражнять в прыжках, в равновесии.	Мешочки с песком
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку. На улице: упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Гимнастическая стенка Гимнастическое бревно

