

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
МБДОУ детский сад №70 «Солнышко»

Утверждено старшим воспитателем
/  / Поличева С.В.
23 сентября 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Инструктора по физической культуре
Кустовой Натальи Алексеевны
На 2022-2023 учебный год

Улан-Удэ

Оглавление	
Введение	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса:	5
1.1.3. Возрастные особенности от 4- 8 лет.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы	7
1.2.1. Целевые ориентиры.....	9
1.2.2. Мониторинг физического развития дошкольников	10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастам.	11
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет	11
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет	14
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	21
2.2.1. Формы работы.....	21
2.2.2. Методы физического развития.....	22
2.2.3. Способы организации двигательной деятельности.	22
2.2.4. Средства двигательной деятельности.....	23
2.3. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	23
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	24
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	Ошибка! Значок не определен.
3.1. Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».....	25
3.2. Режим двигательной активности	26
3.2.1. План мероприятий на 2022-2023 учебный год	27
3.2.2. Планирование образовательной деятельности	28
Список литературы.....	44
Приложение	46

Введение

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на физкультурных занятиях, на свежем воздухе, в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки. Укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разных условиях.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с пунктом 1 части 5 статьи 48 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"; Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13); Конвенцией ООН о правах ребенка; Конституцией Российской Федерации; Уставом, образовательной программой детского сада.

Содержание программы обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 8 лет. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности по основным направлениям развития (образовательным областям): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие с учетом программы «От рождения до школы» под редакцией Веракса Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.; «Двигательная деятельность детей 3-5, 5-7 лет» под редакцией Анисимова М.С., Хабарова Т.В.

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками.

Реализация образовательной программы строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа учитывает региональный компонент республики Бурятия, который представлен следующими темами: развлечения и праздники – «Сагаалган», «Сухарбан», разучивание игр, традиций.

1.1.1. Цели и задачи программы

Целью программы является – создание благоприятных условий для полноценного физического, личностного, интеллектуального развития ребенка в дошкольном детстве; его физических способностей, «здорового духа», через организацию физической деятельности, отличающихся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно - физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях. Формированием основ базовой культуры личности.

Задачи программы:

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни;
- Выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня;
- Создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;

- Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

- Соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
- Обеспечение единства воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
- Строение с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
- Основание на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
- Решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество Организации с семьей.
- Строение на принципе культуросообразности, традиций семьи, общества, государства.

1.1.3. Возрастные особенности от 4- 8 лет

У ребенка с 4 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания

педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и

работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года.

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

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат

значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

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

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества).

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

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

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет

доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Средняя группа

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.

Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд, Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу, Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м.)

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см) Прыгать на обозначенное место с высоты 30 см.

Прыгать через скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м. В вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., Сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить, Отбивать мяч о землю на месте 10 раз.

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по два три, четыре; равняться, размыкаться в колонне, шеренге.

Выполнять повороты направо, налево, кругом.

Подготовительная группа

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

Выполняет правильно все виды основных движений,

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, прыгать через скакалку различными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений. Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта.

Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.)

1.2.1. Целевые ориентиры

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность разных видах деятельности – игре, общении, познавательно – исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать ситуации и адекватно их оценивать.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

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

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.2.2. Мониторинг физического развития дошкольников

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре ,при участии медицинских работников, раза в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- определить уровень физического развития на начало и конец года.
- выявить динамику изменения уровня физического развития.
- оценить технику владения основными движениями.
- спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.
- скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств).

Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

Оценка физической подготовленности.

Инструктор по физкультуре оценивая физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

В программе « От рождения до школы», для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м.); скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча) ; выносливость

(бег 90м., 120 м. , 150 м.) ;статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ.

При проведении мониторинга ведется протокол обследования, педагог (воспитатель) отмечает сформированность критериев по показателям, используя следующую символику:

Сформировано – «1»

На стадии формирования – « - «

Не сформировано – «0»

Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей. Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в протоколы (Приложение).

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» по возрастам.

В учебном году воспитательно - образовательный процесс по разделу «Физическое воспитание» осуществляется в двенадцати группах: 3-средних; 5-старших; 4-подготовительных к школе группах.

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в первой и второй половине дня. Продолжительность занятий: средняя группа – 20 минут; старшая группа – 25 минут; подготовительная группа – 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится воспитателем во время организации прогулок.

Спортивные праздники проводятся 2-3 раза в год в каждой возрастной группе. Всего занятий – 72 в году. Физкультурные досуги 1 раз в месяц, всего – 12.

Рабочая программа построена с учетом принципа тематического планирования воспитательно - образовательного процесса.

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется – региональный, который представлен следующими темами: развлечения и праздники – «Игры мужей», разучивание игр, традиций.

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе). **Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). **Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх,

опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

3. Кинезиологические упражнения, упражнения с массажными мячами.

4. Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. **Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево.

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Теремок», «Зимушка зима». «День космонавтики», «Сюрприз для кроша».

2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон,

спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов,

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

2. *Общеразвивающие упражнения*

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые

прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

3. Кинезиологические упражнения, упражнения с массажными мячами, степ – аэробика.

4. *Спортивные упражнения*

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

5. *Спортивные игры*

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

6. *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Осенние веселые старты», «День народного единства», «Ключ к здоровью», «Ярмарка русских народных игр», «Наша здоровая семья», «Поиграем с мамой», «День космонавтики», «Веселые старты».

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5 -6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. **Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние

3- 4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. **Групповые упражнения с переходами.** Построение: самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

2. *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

3. *Спортивные упражнения*

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками. **Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

4. *Спортивные игры*

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за

головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. **Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой **между** расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. **Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2.2.1. Формы работы

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
 - Утренняя гимнастика
 - Подвижные игры
 - Физминутки, физкультурные паузы
 - Оздоровительно-профилактическая гимнастика
 - Гимнастика после сна
 - Закаливание
 - Физические упражнения и игры
 - Спортивные праздники и физкультурные досуги
 - Спортивные соревнования
 - Интегративная деятельность
 - Проектная деятельность
 - Проблемная ситуация
 - Психогимнастика
 - Кинезиологическая гимнастика
 - Элементы оздоровительной детской йоги

- Совместная деятельность взрослого и детей
- Контрольно-диагностическая деятельность

Кроме, того задачи направленные на развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, физкультминутки, малоподвижные игры и др.).

2.2.2. Методы физического развития.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- **специфические**, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- **общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:

- *Метод строго регламентированного упражнения* (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- *Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).
- *Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).

- *Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

Общепедагогические методы:

Словесные методы (применяются для осознанного выполнения упражнений)

к ним относятся:

- названия упражнений;
- описание;
- объяснения;
- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

Практические методы (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация (подражательные упражнения).

2.2.3. Способы организации двигательной деятельности.

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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

2.2.4. Средства двигательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании.

Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

2.3 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.

Взаимодействие со специалистами.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

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

«Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных

мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

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

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

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

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

-Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

-Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников:

- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье,

Задачи:

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:

- анкетирование (знакомство с семьей).

- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ)

- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).
- открытые занятия (транслирую умения и навыки детей).
- занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).
- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья»).
- проекты
- мастер-классы (делюсь опытом).
- фотовыставки (транслирую успехи детей).

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни - это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту.

Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьесбережения.

В ДОУ имеется один физкультурный зал, спортивная площадка, оснащенные оборудованием и инвентарем.

Физкультурный зал расположен на первом этаже.

Спортивный зал предназначен для проведения непрерывно непосредственной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

Физкультурное оборудование и инвентарь:

- спортивный комплекс
- гимнастические стенки
- приставные лестницы (с зацепом).
- гимнастические скамейки
- тропа «здоровья
- ребристые дорожки
- туннели

- многофункциональные модули
- дуги разной величины
- маты гимнастические
- степ платформы
- фитболы
- обручи
- мячи
- кубики
- гимнастические палки
- мячи су-джок
- массажные мячи
- флажки
- ленты
- канат
- скакалки
- клюшки
- гантели
- диски здоровья
- столы для настольного тенниса
- ракетки

3.2. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	А) в помещении	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	Б) на улице	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	А) утренняя гимнастика (по желанию детей)	1 раз в неделю в спортивном зале	1 раз в неделю в спортивном зале	2 раза в неделю в спортивном зале
Активный отдых	А) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	Б) физкультурный праздник	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	В) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

3.2.1. План мероприятий на 2022-2023 учебный год

Месяц	Название мероприятия, возраст	Ответственные
Сентябрь	«Ключ к здоровью» подгот.гр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Октябрь	«Теремок» ср.гр	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Ноябрь	«Мой город» ст. подгот. Гр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Декабрь	«Зимушка – зима» ср. гр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Январь	«Святки» ст. гр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Февраль	23 февраля подгот.гр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Март	«Игры мужей ст.гр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Апрель	«День космонавтики » ср. гр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели
Май	ПДД ст. гр.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели

Планирование образовательной деятельности

Рабочая программа предусматривает планирование образовательной деятельности, исходя из особенностей реализуемой основной образовательной программы, разработанной с учётом основной образовательной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. М.А. Васильевой, Двигательная деятельность детей 3-7 лет Анисимовой М.С., Хабаровой Т.В., условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовностей, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов. Планирование деятельности опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка.

Тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

Средний возраст

Тема Период			Автор
	Цель	Содержание	
Адаптационный период «Здравствуй детский сад» 1-11 сентября	Обучение ходьбе в колонне по одному; враспынную.	П.и. «Ловишки». Игра малой подвижности «Найди где спрятано» П.и. «Догони мяч» Игра малой подвижности «Разминка»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Неделя здоровья 12 сентября- 18 сентября	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч одной рукой об пол и ловить его двумя руками; метать мяч вдаль левой и правой руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми. Прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий (при энергичном толчке и махе руками вперед, вверх); ходить по скамейке, ставя ногу с носка (руки в стороны, голову не опускать); подлезать под веревку, поднятую на высоту 60см. Способствовать освоению детьми умений: бегать с ускорением, сочетать бег с поскоками; ходить по скамейке, перешагивая через предметы	П.и. «Докати обруч до флажка». Игра малой подвижности «Вернись на свое место» П.и. «У медведя во бору» Игра малой подвижности «Великаны и гномы» П.и. «Прогулка в осенний лес» Игра малой подвижности «Колпачок и палочка»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

	попеременным способом; прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановки; лазать по гимнастической стене вверх и вниз. Воспитывать желание соблюдать правила в подвижных играх.		
Педагогическая диагностика 19– 25 сентября	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень физических качеств.		
Осень в гости к нам пришла 26 сентября -23 октября	Способствовать освоению детьми умений прыгать с высоты 20-30 см.; проползать на животе под скамейкой; перешагивать через кубы, через рейки лестницы. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений. Лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины; прыгать через 2-3 последовательно расположенных предмета; ходить вверх и вниз по наклонной доске. Развивать умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры.	П.и. «Доехали». Игра малой подвижности «Гимнастика» П.и. «Цветные автомобили» Игра малой подвижности «Кто в мешке?»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Мой город, моя страна 24 октября – 13 ноября	Способствовать освоению детьми умений: метать мяч в вертикальную и горизонтальную цел; бросать мяч о стену и ловить его. бросать мяч в парах разными способами (от груди, снизу); катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, лежа на животе и др.). Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним. Развивать умение уверенного и активного выполнения основных элементов упражнений. Воспитывать активное желание участвовать в подвижных играх.	П.и. «Скучно так сидеть!» игра малой подвижности «Воздушный шар» П.и. «Найди себе пару» Игра малой подвижности «Подарки	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Неделя детской книги 14 ноября – 20 ноября			М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Неделя открытий и изобретений 21-27 ноября			

Новогодний праздник Зима 28 ноября–25 декабря	Способствовать освоению детьми умениями: ходить по горизонтальному бревну высотой 20-25 см. ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку. Прыгать с короткой скакалкой; ходить по веревке приставным шагом; лазать по гимнастической стенке (с выполнением ритмичного подъема и спуска). Отбивать мяч на месте правой и левой руками поочередно; отбивать мяч двумя руками в движении; бросать мяч: об пол в движении; в корзину двумя руками от груди. Метать вдаль из разных исходных положений. Воспитывать желание доводить начатое до конца. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх.	П.и. «Дед Мороз». Игра малой подвижности «Великаны и гномы» П.и. «Бездомный заяц» Игра малой подвижности «Кто соберет больше игрушек» П.и. «Снежинки, летайте!» игра малой подвижности «Скажи и покажи» П.и. «На горке» Игра малой подвижности «Веселые снежинки»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Зимние каникулы 26 декабря 8 января			
Хочу все знать. Реализация детских проектов 9-15 января	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч через сетку вдаль двумя руками разными способами (из-за головы, от груди); прыгать на мяче хоппере по ориентирам. Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх.	П.и. «Самолеты». Игра малой подвижности «Вернись на свое место»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Знакомство с народной культурой и традициями 16 – 22 января	Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол в движении ловить его. Формировать умение самостоятельно проводить физические упражнения.	П.и. «Золотые ворота!» игра малой подвижности «Дружба»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Домашние питомцы: животные птицы. 23-29 января	Способствовать освоению детьми ходить по шнуру с мешочком на голове; прыгать в длину с места; проползать на животе под скамейкой. Воспитывать желание активно участвовать в играх.		М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Дом, в котором я живу 30 января – 5 февраля	Способствовать освоению детьми умений: бегать с ускорением по диагонали боковым галопом, с выполнением задания; прыгать в глубину с высоты 20-30см.; лазать по наклонной лестнице, по гимнастической стене; сохранять равновесие при перешагивании через предметы, рейки лестницы.	П.и. «Найди свой цвет» Игра малой подвижности «Кошка» П.и. «Шла коза по лесу» игра малой подвижности «Хозяюшка»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

Моя семья 6-12 марта	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий; ползать по скамейке на четвереньках. Воспитывать инициативу при выполнении заданий.	П.и. «Кто живет у нас в квартире» Игра малой подвижности «Мама спит»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Мой папа, самый лучший День защитника Отечества 13-26 февраля	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче хоппере «змейкой» между предметами; метать в горизонтальную (расстояние 2-2,5м.) и вертикальную (расстояние 1,5-2м) цели; бросать мяч о стену двумя руками и ловить его; развивать глазомер, гибкость, ловкость. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх.	П.и. «Самолеты» игра малой подвижности «Найди флажок» П.и. «Мы – веселые ребята» Игра малой подвижности «Что в пакете?»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Вот какая мама – золотая прямо!» 27 февраля – 12 марта	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах способами от груди, снизу; катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, ноги врозь; лежа на животе; через ворота); Прыгать на двух ногах с продвижением вперед; сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке с перешагиванием предметов. Воспитывать у детей желание помогать друг другу. делать повороты на месте; перестраиваться в колонну по четыре. Воспитывать умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого.	П.и. «Найди себе пару». Игра малой подвижности «Мама спит» П.и. «Перемена мест». Игра малой подвижности «Цапки»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Неделя традиций бурятского народа 13-19 марта	Способствовать освоению детьми ходить по шнуру с мешочком на голове; прыгать в длину с места; проползать на животе под скамейкой. Воспитывать желание активно участвовать в играх.	П.и. «Иголка, нитка, узелок» Игра малой подвижности «Зимние забавы»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Комнатные растения 20-26 марта		П.и «Найди свой цветок»;	
В гости к нам пришла весна 27 марта – 9 апреля	Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом: бросать об пол и ловить его; отбивать мяч одной и двумя руками, стоя на месте; отбивать мяч любым способом в движении; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди. Воспитывать	П.и. «На лужайке» Игра малой подвижности «Деревья и птицы» П.и. «Скворечники».	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

	умение доводить начатое дело до конца.	Игра малой подвижности «Медвежата»	
Береги свою планету. День космонавтики 10–16 апреля	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по ребристой доске наклонной; лазать по гим. стенке вверх и вниз.	П.и. «Космонавты» Игра малой подвижности «Ровным кругом»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Педагогическая диагностика 17-23 апреля	Определение уровня усвоения знаний детей по образовательным областям.		
Животные нашего края, жарких стран 24-30 апреля	Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом: бросать мяч вдаль разными способами (из-за головы, от груди); бросать мяч через сетку любым способом; бросать мяч в стену и ловить его; прыгать на мяче хоппере по ориентирам. Развивать навык правильного положения тела на мяче хоппере, координацию движений.	П.и. «Волк и зайцы» Игра малой подвижности «Ежик»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
День победы 1- 9 мая	упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять прыжки через короткую скакалку; умение перестраиваться по ходу движения;	П.и. «Салют». Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Правила безопасности. ПДД. Пожарная безопасность 10- 14 мая	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком приставным шагом; прыгать вверх с места; лазать по гим. стенке. Воспитывать желание участвовать в играх.	П.и. «Огонь и вода» Игра малой подвижности «Сигналы светофора»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Скоро лето! 15– 28 мая	Способствовать освоению детьми умения катать обруч; бросать мяч вверх и ловить его в движении; развивать вестибулярный аппарат, глазомер, ловкость, внимание. действовать с мячом: бросать вдаль разными способами; прыгать на мяче хоппере по ориентирам. Развивать навык правильного положения тела на мяче – хоппере, координацию движений. Воспитывать желание и умение действовать совместно со сверстниками в подгруппе.	П.и. «Паук и мухи» Игра малой подвижности «Бабочка»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
До свидания детский	Упражнять в ходьбе парами; повторить ходьбу со сменой ведущего;	П.и. «Салки - приседалки»	М.С.

сал, здоровьей школа! 15-31 мая	упражнять в прыжках с препятствием;	Игра малой подвижности «Круг - кружочек» «Пес»	Анисимова, Т.В. Хабарова
Летние каникулы 1 июня -31 августа			

Старший возраст

Тема Период	Национально – региональный компонент		Автор
	Цель	Содержание	
Адаптационный период «Здравствуй детский сад» 1-11 сентября	Обучение построения по росту, перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Выполнение команд (становись, равняйся, смирно, вольно).	П.и. «Кот и мышка». Игра малой подвижности «Стоп» П.и. «Сети» Игра малой подвижности «Улитка»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Неделя здоровья 12-18 сентября	Способствовать освоению детьми умений: перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по четыре и наоборот; бегать с ускорением по диагонали по сигналу. Отбивать мяч стоя на месте, в движении. Подбрасывать мяч и ловить. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.	П.и. «Веселая разминка». Игра малой подвижности «Это я» Игра – эстафета «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Добрые слова»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Педагогическая диагностика 19-25 сентября	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень физических качеств.		
Осень в гости к нам пришла 26 сентября-23 октября	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч об стену и ловить его двумя руками; метать мяч вдаль левой и правой руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Отбивать мяч разными способами на месте и в движении; бросать мяч в корзину двумя	Игра эстафета «Перенеси арбузы» Игра малой подвижности «Отлет птиц»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

	<p>руками способом от груди (высота корзины определяется самими детьми). Прыгать в высоту с места на возвышение (высота 20см.); сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с различным положением рук; влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной. Вбегать и сбегать по наклонной доске; прыгать на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке. Лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по своей инициативе. Способствовать формированию элементарных навыков эмоциональной нагрузки. Воспитывать желание точно и правильно выполнять упражнения. Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.</p>	<p>П.и. «Зонт» Игра малой подвижности «Чей ветерок сильнее» П.и. «Поймай грибок». Игра малой подвижности «Орешек»</p>	
<p>Мой город, моя страна 24 октября – 13 ноября</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений: ходить по канату, сохраняя равновесие. Прыгать на скакалке. Прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед. Лазать по гимнастической стенке, спускаться по наклонной доске. Развивать силу рук, ловкость. Ходить по скамейке, разводя носки в стороны. Прыгать в длину с места. Прыгать в высоту с разбега. Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений.</p>	<p>Игра – эстафета «Мяч через туннель». П.и. «По местам!» Игра малой подвижности «Парк аттракционов» П.и. «Скорый поезд» Игра малой подвижности «Кто дольше не уронит?»</p>	<p>М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова</p>
<p>Неделя детской книги 14-20 ноября</p>			
<p>Неделя открытий и изобретений 21-27 ноября</p>			
<p>Новогодний праздник Зима</p>	<p>Способствовать освоению детьми умениями: ходить по скамейке с выполнением задания (на середине повернуться на 360* и продолжить</p>	<p>П.и. «Мороз Красный нос»</p>	<p>М.С. Анисимова,</p>

28 ноября –25 декабря	движение); прыгать на возвышение; прыгать в длину с разбега; лазать по гимнастической стенке, переход с пролета на пролет. сохранять равновесие при ходьбе по скамейке разными способами и с выполнением разных заданий; прыгать в глубину и высоту с места с мягким приземлением; влезать и слезать по наклонной лестнице. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей. Сохранять равновесие во время прыжков на мяче - хоппере «змейкой» между конусами; бросать мяч об стену разными способами и ловить его; метать в горизонтальную и вертикальную цели. Отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе. Развивать силу мышц рук, спины, брюшного пресса. Соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.	Игра малой подвижности «Разверни круг» П.и. «Снежная баба» Игра малой подвижности «Узнай по голосу»	Т.В. Хабарова
Зимние каникулы 26 декабря 8 января			
Хочу все знать. Реализация детских проектов 9-15 января	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче хоппере «змейкой» между предметами, боком; бросать мяч сидя на мяче хоппере, в парах с выполнением различных заданий. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в игре.	Игра – эстафета «Передал – садись» П.и. «Два и три». Игра малой подвижности «Мяч соседу»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Знакомство с народной культурой и традициями 16-22 января	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч и ловить его, стоя на месте и в движении (с выполнением различных заданий). Катать обруч в парах, соблюдая первоначальное и.п.; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.	П.и. «Золотые ворота». Игра малой подвижности «Дружба»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Домашние питомцы: животные, птицы 23-29 февраля			

Дом, в котором я живу 30 января 5 февраля	Способствовать освоению детьми умений: прыгать через скакалку; лазать по гим. стенке, поднимаясь вверх, перейти на другой пролет. Развивать силу мышц рук, брюшного пресса. Побуждать к проявлению самостоятельности и творчества в двигательной деятельности.	П.и. «Салки – приседалки»» Игра малой подвижности «Кошка»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Моя семья 6 – 12 марта	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед; прыгать в высоту с разбега; ползать на четвереньках «змейкой» под дугами, между конусами; лазать по гимнастической стенке, спускаясь по наклонной доске. Обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).	П.и. «Северный и южный ветер». Игра малой подвижности «Мама спит»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Мой папа, самый лучший День защитника Отечества 13- 26 февраля	Способствовать освоению детьми умений: крутить обруч на талии, руках, ногах, шеи. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	П.и. «Освободители». Игра малой подвижности «Отгадай загадку» П.и. «Ловишка бери ленту». Игра малой подвижности «Часовой»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Вот какая мама – золотая прямо!» 27 февраля -12 марта	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину с разбега; сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке с предметом на голове, перешагивая расставленные на скамейке предметы; лазать по гим. стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	П.и. «Смена – перемена»». Игра малой подвижности «Мама спит»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Неделя традиций бурятского народа 13-19 марта	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах по доске с продвижением вперед; прыгать на скакалке; лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.	П.и. «Волк и ягнята» Игра малой подвижности «Иголка, нитка, узелок»»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Комнатные растения 20-26 марта			
В гости к нам пришла весна 27 марта – 9 апреля	Способствовать освоению детьми умений: катать обручи (один, два) в парах; прыгать используя обруч как скакалку; бросать мяч вверх и вниз с выполнением разных заданий на месте и в движении; метать в	П.и. «На лужайке». Игра малой подвижности «Весна, весна красная»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

	горизонтальную и вертикальную цель любым способом; сохранять равновесие при прыжках на мяче хоппере; бросать мяч в парах, сидя на мяче хоппере. Воспитывать трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	П.и. «Птица без гнезда». Игра малой подвижности «Сугроб тает»	
Береги свою планету. День космонавтики 10-16 апреля	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на скакалке; прыгать на двух ногах по доске с продвижением вперед; лазать по гим. стенке чередуясь шагом. Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.	П.и. «Космонавты» Игра малой подвижности «Самолет»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Педагогическая диагностика 17-23 апреля	Определение уровня усвоения знаний детей по образовательным областям.		
Животные нашего края, жарких стран 24-30 апреля	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие во время прыжков на мяче хоппере; учить лазать по веревочной лестнице. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в процессе совместной деятельности.	П.и. «Лиса в курятнике». Игра малой подвижности «Медведь и пчелы»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
День Победы 1-9 мая	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с полуприседами; прыгать в высоту с разбега; пролезать в обруч сверху и снизу; лазать по гим. стенке. Воспитывать уважение к достижениям сверстников.	П.и. «Парашютисты». Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, раз!»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Правила безопасности. ПДД. Пожарная безопасность 10-14 мая	Способствовать освоению детьми умений сохранять равновесие при подъеме на наклонную доску и спуске с нее; прыгать в длину с разбега; пролезать в вертикально расположенный обруч прямо и боком; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролете на пролет. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам.	П.и. «Огненный дракон» Игра малой подвижности «Регулировщик»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Скоро лето! 15-28 мая	Способствовать овладению детьми умений: перекидывать мяч в тройках при движении вперед. Закрепление перестроения. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	«Догони пару» «Передай мяч» «Мяч о стенку»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

До свидания детский сад, здравствуй школа! 15 - 31 мая	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с разведением носков в стороны; прыгать в высоту с места; прыгать в глубину с высоты в обозначенное место; влезать и слезать по наклонной лестнице. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение вместе.	«Баба Яга» «Бегом по дорожке» «Не урони» «Подбрось – поймай»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Летние каникулы 1 июня – 31 августа			

Подготовительный возраст

Тема Период	Национально – региональный компонент		Автор
	Цель	Содержание	
Адаптационный период «Здравствуй детский сад 1-11 сентября	Обучение построения по росту, перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Выполнение команд (становись, равняйся, смирно, вольно).	П.и. «Ловец с мячом». Игра малой подвижности «Подвижный ринг»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Неделя здоровья 12-18 сентября	Способствовать освоению детьми умений: перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по четыре и наоборот; бегать с ускорением по диагонали по сигналу. Отбивать мяч стоя на месте, в движении. Подбрасывать мяч и ловить. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.	П.и. «Веселая разминка». Игра малой подвижности «Это я»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Педагогическая диагностика 19-25 сентября	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень физических качеств.		
Осень в гости к нам пришла 26 сентября – 23 октября	Способствовать освоению детьми умениями: бросать мяч бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением различных заданий; бросать мяч в парах разными	П.и. «Сбор урожая ». Игра малой подвижности «Вершки, корешки»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

	способами; метать в горизонтальную и вертикальную цели. : прыгать со скакалкой в разных и.п. (стоя на двух ногах; сидя на полу; лежа на полу); лазать по гимнастической стене вверх, поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку (две ноги одновременно). Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам во время выполнения заданий. Способствовать формированию элементарных навыков эмоциональной нагрузки. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.	П.и. «Перелет птиц» П.и. «Зонт» Игра малой подвижности «Чей ветерок сильнее»	
Мой город, моя страна 24 октября – 13 ноября	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке спиной вперед; прыгать через скамейку с опорой на руки из стороны в сторону; прыгать в высоту с разбега; лазать по канату; развивать творческую инициативу. прыгать на одной ноге с продвижением вперед; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; лазать по веревочной лестнице. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам. Поощрять использование детьми собственного двигательного опыта в разнообразных игровых ситуациях. Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.	Игра – эстафета «Мяч через туннель». П.и. «По местам!» Игра малой подвижности «Парк аттракционов» П.и. «Скорый поезд» Игра малой подвижности «Кто дольше не уронит?»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Неделя детской книги 14-20 ноября			
Неделя открытий и изобретений 21-27 ноября			
Новогодний праздник Зима 28 ноября-25 декабря	Способствовать освоению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке с выполнением задания (поднимая на каждый шаг прямую ногу делая под	П.и. «Мороз Красный нос» Игра малой подвижности «Разверни круг»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

	ней хлопок в ладоши). Прыгать на возвышение. Лазать по гим. стенке ритмично, быстро. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. сохранять равновесие при ходьбе по доске спиной вперед. Прыгать через предметы из стороны в сторону ритмично и легко. Ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и подвижных игр. Формировать желание оценивать двигательные действия других детей.	П.и. «Снежная баба» Игра малой подвижности «Узнай по голосу»	
Зимние каникулы 26 декабря 8 января			
Хочу все знать. Реализация детских проектов 9-15 января	Способствовать освоению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по доске спиной вперед. Прыгать через предметы из стороны в сторону ритмично и легко. Ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и подвижных игр.	Игра – эстафета «Передал – садись» П.и. «Два и три». Игра малой подвижности «Мяч соседу»»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Знакомство с народной культурой и традициями 16 -22 января	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч вдаль одной рукой через сетку; перебрасывать мяч в паре, используя верхнюю и нижнюю передачи, действуя по ситуации. Развивать глазомер, ловкость. Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.	П.и. «Золотые ворота». Игра малой подвижности «Дружба»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Домашние питомцы: животные, птицы 23-29 января	Способствовать освоению детьми умений: действовать с мячом одному, в паре, выполняя разнообразные задания (перебрасывать мячи в паре любым способом). Развивать умение управлять своими эмоциями в разных нестандартных ситуациях и условиях.	П.и. «кот и мыши» Игра малой подвижности «Кошка»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Дом, в котором я живу 30 января – 5 февраля	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке спиной вперед; прыгать на скакалке в полуприседе; лазать по гим. стенке разными способами. Побуждать к проявлению	П.и. «Салки – приседалки»» Игра малой подвижности «Кошка»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

	самостоятельности и творчества в двигательной деятельности.		
Моя семья 6-12 февраля	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину с места с активной работой рук и ног; прыгать через обруч на двух ногах на месте без остановок; лазать по веревочной лестнице ритмично. Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.	П.и. «Северный и южный ветер». Игра малой подвижности «Мама спит»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Мой папа, самый лучший День защитника Отечества 13-26 февраля	Способствовать освоению детьми умений: перебрасывать мяч в парах различными способами. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	П.и. «Освободители». Игра малой подвижности «Отгадай загадку» П.и. «Освободители и нарушители». Игра малой подвижности «Часовой»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Вот какая мама – золотая прямо!» 27 февраля – 12 марта	упражнять в перебрасывании мячей друг другу; повторить упражнения в равновесии и прыжках;	П.и. «Смена – перемена»». Игра малой подвижности «Мама спит»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Неделя традиций бурятского народа 13-19 марта	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах по доске с продвижением вперед; прыгать на скакалке; лазать по гимнастической стенке чередующим шагом. Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.	П.и. «Волк и ягнята» Игра малой подвижности «Иголка, нитка, узелок»»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Комнатные растения 20-26 марта			
В гости к нам пришла весна 27 марта – 9 апреля	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком; прыгать в высоту с разбега; лазать по гим. стенке. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.	П.и. «Птица без гнезда». Игра малой подвижности «Сугроб тает»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Береги планету. День	Способствовать освоению детьми умений: лазать по	П.и. «Космонавты»»	М.С. Анисимова,

космонавтики 10-16 апреля	веревочной лестнице; сохранять равновесие при ходьбе по гим. скамейке с выполнением различных заданий; Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и завершать упражнения всем вместе.	Игра малой подвижности «Самолет»	Т.В. Хабарова
Педагогическая диагностика 17-23 апреля	Определение уровня усвоения знаний детей по образовательным областям.		
Животные нашего края, жарких стран 24-30 апреля	Способствовать освоению детьми умений: перекидывать мяч в тройках при движении вперед. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение работать в команде.	П.и. «Лиса в курятнике». Игра малой подвижности «Медведь и пчелы»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
День Победы 1-9 мая	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину с разбега; лазать по гим. стенке разноименными способами быстро и ритмично; воспитывать волевые качества в подвижных играх и эстафетах.	П.и. «Парашютисты». Игра малой подвижности «Стоп, хлоп, раз!»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
Правила безопасности. ПДД. Пожарная безопасность 10-14 мая	Способствовать освоению детьми умений: лазать по веревочной лестнице; прыгать через скакалку любым способом; сохранять равновесие при ходьбе по бревну. Воспитывать уважение к достижениям других детей.	П.и. «Огненный дракон» Игра малой подвижности «Регулировщик»	
Скоро лето! 15-28 мая	Способствовать овладению детьми умений: перекидывать мяч в тройках при движении вперед. Закрепление перестроения. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	П.и. «Волны по кругу» И.м.п. «Встреча»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова
До свидания детский сал, здравствуй школа! 15-31 мая	Способствовать освоению детьми умений: перекидывать мяч в парах через сетку, используя нижнюю и верхнюю передачи и действуя по ситуации; бросать мяч вверх и ловить с выполнением заданий (присесть, поймать сидя, повернуться на 360*); подбрасывать мяч ногами вверх и	П.и. «Не оставайся на земле». Игра малой подвижности «Здравствуй друг»	М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова

	ловить его; перекидывать мяч в паре с выполнением заданий (одновременно). Воспитывать умение доводить начатое до конца.		
Летние каникулы 1 июня–31 августа			

Список литературы

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992. – 159 с.:
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017. -160с.
3. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017. -160с.
4. Бабенкова Е. А. Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке - Москва: Творческий центр "Сфера", 2011. - 88, [1] с.
5. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144с.
6. Власенко Н. Э. В57 Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 112 с.
7. Гаврилова И.А. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. /Гаврилова И.А., Полтавцева Н.В., Краснова Р.С. - М.: ТЦ Сфера, 2012.- 128с.
8. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошко. учреждений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — 176с.: ил.
9. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателей ст. групп детского сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1998.
10. Иванова Т. А. И20 Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. — СПб. : ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 192 с.
11. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. Изд. 2-е, доп. М., “Просвещение”, 2001. – 159с.
12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 3-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 1986 — 304 с., ил.
13. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 368с.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.-

15. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет / Н.В. ПолтавцеваЮ Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.: ил.
16. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 128 с.
17. Рунова М.А. двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2002. – 256с.
18. Степаненкова Э.Я. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
19. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.- 64 с.
20. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155
21. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду./А.И. Фомина.- М.: Просвещение, 1995. – 159с., ил.
22. Чеменева А. А., Ушакова-Славолюбова О. А. Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. — 176 с. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физическое воспитание дошкольников. М.: АCADEMIA, 2007. - 176с.

Старшая группа

№	Показатели физического развития																																							ИТОГ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	1	-	0							
1	Владеет основными движениями в соответствии с возрастом																																								0	0	0						
2	Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях																																										0	0	0				
3	Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах																																										0	0	0				
4	Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп																																											0	0	0			
5	Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа																																												0	0	0		
6	Запрыгивает на предмет (высота 20 см)																																												0	0	0		
7	Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см																																													0	0	0	
8	Прыгает в длину с места (не менее 80 см)																																													0	0	0	
9	Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)																																													0	0	0	
10	Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см)																																													0	0	0	
11	Прыгает через короткую и длинную скакалку																																													0	0	0	
12	Бег 30 м, (мин. и сек.)																																													0	0	0	
13	Бег 90 м (мин. и сек.)																																														0	0	0
14	Подъём в сед за 30 сек																																														0	0	0
15	Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском																																													0	0	0	

Подготовительная группа

Показатели физического развития																																							ИТОГ											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	1	-	0									
Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)																																									0	0	0							
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции																																											0	0	0					
Участвует в играх с элементами спорта																																											0	0	0					
Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см																																												0	0	0				
Прыгает в длину с места не менее 100 см																																													0	0	0			
Прыгает в длину с разбега до 180 см																																														0	0	0		
Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см																																														0	0	0		
Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами																																														0	0	0		
Бег 30 м, (мин. и сек.)																																														0	0	0		
Бег 90 м (мин. и сек.)																																															0	0	0	
Подъём в сед за 30 сек																																															0	0	0	
Бросает набивной мяч (1кг) вдаль																																															0	0	0	
Бросает предметы в цель из разных положений																																																0	0	0
Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м																																																0	0	0
Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м																																																0	0	0
Метает предметы в движущуюся цель																																																0	0	0
Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения																																																0	0	0

