

**СОГЛАСОВАНО**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИМ** **СОВЕТОМ**

**ПРОТОКОЛ** **№** **1** **ОТ** **28.08.2019** **ПРИКАЗ** **№ 32** **ОТ** **28.08.2019**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **По** **реализации** **программы**

**«От** **рождения** **до** **школы»** **Образовательная** **область** **Физическая** **культура** **и** **здоровье**

Разработчики программы:

Перекрёстова И.А.

Кавун Е.И.

**2019-2020** **год**

**Содержание.**

1. Пояснительная записка. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 2. Цели и задачи деятельности по реализации Программы.\_\_\_\_\_\_\_\_3 3. Принципы и подходы к формированию программы.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4 4. Структура физкультурного занятия в спортивном зале.\_\_\_\_\_\_\_\_\_6 5. Структура оздоровительно-игрового занятия на свежем воздухе\_\_7 6. Формы организации двигательной деятельности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

7. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

8. Развитие основных движений.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21

9. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей.\_37

10.Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.\_\_\_\_\_\_\_\_37 11.Промежуточные результаты.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_38 12.Интегративное качество «Овладение необходимыми умениями и навыками».

Образовательная область «Физическая культура».\_50 13.Интеграция образовательных областей в физическом развитии

детей.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_52 14.Взаимодействие со специалистами.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_53 15.Взаимодействие с родителями.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_55 16. Перечень методической литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_55

**1.** **Пояснительная** **записка.**

Дошкольное воспитание играет значительную роль в жизни общества, создавая условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без воспитания.

Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям.

С целью укрепления здоровья ребенка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно-оздоровительной работе с детьми, которая является одной из главных составляющих дошкольного образования.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования различных форм и средств физического воспитания. Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

За основу рабочей программы взята примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы и методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду» (они не противоречат задачам образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы).

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

**1.** **ФЕДЕРАЛЬНЫЙ** **ЗАКОН** **от** **29.12.2012** **N** **273-ФЗ** **(ред.** **от** **07.05.2013** **с** **изменениями,** **вступившими** **в** **силу** **с** **19.05.2013)** **"ОБ** **ОБРАЗОВАНИИ** **В** **РОССИЙСКОЙ** **ФЕДЕРАЦИИ"**

**2.Порядок** **организации** **и** **осуществления** **образовательной** **деятельности** **по** **основным** **общеобразовательным** **программам** **дошкольного** **образования** **(утв.** **приказом** **Министерства** **образования** **и** **науки** **РФ** **от** **30** **августа** **2013** **г.** **N** **1014)**

**3.** **СанПин** **2.4.1.3049-13** **(с** **изм.** **от** **04.04.2014)** **"Санитарно-эпидемиологические** **требования** **к** **устройству,** **содержанию** **и** **организации** **режима** **работы** **дошкольных** **образовательных** **организаций".**

**4.Долгосрочная** **городская** **целевая** **программа** **"Развитие** **системы** **образования** **города** **Ростова-на-Дону** **на** **2011-2015** **годы** **(с** **изм.** **Пост.** **Администрации** **города** **Ростова-на-Дону** **от** **15.05.2012** **N** **355** **).**

**5.** **Приказ** **Министерства** **образования** **и** **науки** **РФ** **от** **17** **октября** **2013** **г.** **N** **1155** **"Об** **утверждении** **федерального** **государственного** **образовательного** **стандарта** **дошкольного** **образования"**

**6.** **Конституция** **РФ,** **ст.43,** **72.** **7.Конвенция** **о** **правах** **ребёнка** **(1989** **г.).**

**8.** **Федеральным** **государственным** **образовательным** **стандартом** **дошкольного** **образования** **(утвержденный** **приказом** **от** **17.10.2013г.** **N** **1155** **Министерства** **образования** **и** **науки** **Российской** **Федерации)**

**Устав** **ДОУ**.

**1.2.** **Цели** **и** **задачи** **деятельности** **по** **реализации** **Программы.**

Цель и задачи по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель:** формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, предпосылок учебной деятельности, начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение и укрепление здоровья, ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Задачи:**

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;

- развитие физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость);

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

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

- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;

- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

**2.2.** **Принципы** **и** **подходы** **к** **формированию** **программы.**

**Принципы** **построения** **программы** **по** **ФГОС:**

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

− построение образовательной деятельности на основе индивидуальных

особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

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

− поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; − сотрудничество Организации с семьей;

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

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

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

− учет этнокультурной ситуации развития детей.

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Программа:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;

- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми; - основывается на комплексно-тематическом принципе построения

образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;

- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;

- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми от 3 до 7 лет;

- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;

- преемственна с примерными основными общеобразовательными программами начального общего образования;

- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности. Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;

- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;

- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;

- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).

-принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).

-принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)

-принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).

-принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).

-принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).

- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).

-принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).

-принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ** **НАГРУЗКА**

**В** **СООТВЕТСТВИИ** **С** **СанПиНом** **2.4.1.3049-13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество НОД в неделю /время | Количество НОД в год / время |
| 2-я младшая группа | 2 / 30 минут | 60 /900 минут |
| Средняя группа | 2 / 40 минут | 60 / 1200 минут |
| Старшая группа | 2 / 50 минут | 60 / 1 500 минут |
| Подготовительная к школе группа | 2 / 60 минут | 60 / 1 800 минут |

**СТРУКТУРА** **ФИЗКУЛЬТУРНОГО** **ЗАНЯТИЯ** **В** **СПОРТИВНОМ** **ЗАЛЕ** В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в

спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты,силы, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. **Продолжительность** **занятия** **по** **физической** **культуре:**

15 мин. - 2-я младшая группа, 20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа **Из** **них** **вводная** **часть:**

**(беседа** **вопрос-ответ** **«Здоровье»,** **«Безопасность»):** 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа. **(разминка):**

1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная** **часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа. **Заключительная** **часть** (игра малой подвижности): 1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

**СТРУКТУРА** **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО** **ЗАНЯТИЯ** **НА** **СВЕЖЕМ** **ВОЗДУХЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в

движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

**Оздоровительная** **разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая** **тренировка** (развитие физических

качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

**ФОРМЫ** **ОРГАНИЗАЦИИ** **ДВИГАТЕЛЬНОЙ** **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 —тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), 3 —игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 —по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

• ***вводная*** ***часть***, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

• ***основная*** ***часть***, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

• ***заключительная*** ***часть*** предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

• на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

• обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

• содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

**Занятие** **по** **единому** **сюжету,** построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

**Тренировочное** **занятие** — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано **занятие,** **построенное** **на** **одном** **движении.** Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

**Круговая** **тренировка,** принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать *занятие* *на* *тренажерах.*

**Занятие,** **построенное** **на** **подвижных** **играх,** целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

**Занятия,** **построенные** **на** **музыкально-ритмических** **движениях,** нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное

сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторная плотность **(80-90** **%).**

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

**Методы** **обучения.**

- Словесный: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).

- Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).

- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

**2.3.** **Характеристика** **возрастных** **особенностей** **развития** **детей** **дошкольного** **возраста.**

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

**Младший** **дошкольный** **возраст:** **от** **3** **до** **4.**

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие

ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15– 20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниями воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18– 20 °C (летом) и +20–22 °C (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне

роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемостъ, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становиться доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить. Дети эмоционально восприимчивы к поведению

взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремиться сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

**Средний** **дошкольный** **возраст** **(от** **4** **до** **5** **лет).**

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних —107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет– 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять—17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. **Опорно-двигательный** **аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до

8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на

заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. **Органы** **дыхания.** Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900— 1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без

задержки.

**Сердечно-сосудистая** **система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы

восстанавливается.

**Высшая** **нервная** **деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать

словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-

либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Старший** **дошкольный** **возраст** **(от** **5** **до** **6** **лет)**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7–10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела — 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми

данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых — возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием

морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7–8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

**Подготовительная** **к** **школе** **группа(6-7** **лет).**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть

техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений, исправление ошибок, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

**Развитие** **основных** **движений.** **3-4** **года.**

**Упражнения** **в** **ходьбе** **и** **беге.**

Дети 3–4 лет выполняют ходьбу достаточно уверенно. У некоторых ребят наблюдается хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка. Однако у большинства детей походка по-прежнему остается тяжелой, они шаркают ногами, слабо размахивают руками или прижимают их к туловищу. Детям свойственны неравномерный темп ходьбы и неодинаковая длина шага. Согласованность движений рук и ног в беге у детей этого возраста несколько лучшая по сравнению с ходьбой. Быстрый темп передвижения ребенку дается легче, чем медленный, однако и в беге координация движений еще недостаточно развита. Малыши бегают на всей стопе, работа рук выражена нечетко, иногда руки прижаты к туловищу.

Во второй младшей группе детей учат выполнять ходьбу со свободными движениями рук, не шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других детей и т. д. Ходьба и бег органично входят во все основные виды движений, но имеют и свою специфику, поэтому обучение программным видам ходьбы и бега проводится на каждом занятии.

Программа детского сада предусматривает обучение следующим видам ходьбы и бега: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на бег и обратно; с остановкой после ходьбы; врассыпную небольшими группами и всей группой; ходьба с перешагиванием через предметы. **Ходьба** **и** **бег** небольшими группами в прямом направлении – это первое упражнение в ходьбе и беге на занятии. Дети должны научиться ориентироваться в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве, действовать совместно. Участие небольшой группы детей позволяет воспитателю видеть каждого ребенка, наиболее робких подбодрить словом, а иногда взять за руку и повести за собой.

На первых занятиях малышам сложно по сигналу воспитателя переходить от ходьбы к бегу и обратно. Это связано с тем, что перейти на ходьбу им пока трудно, но в процессе повторений постепенно им удается выполнить предлагаемое воспитателем задание. **Ходьба** **и** **бег** всей группой в прямом направлении. Это упражнение проводится после того, как дети освоят ходьбу и бег небольшими группами. Помимо двигательных, решаются на занятии и воспитательные задачи: педагог следит, чтобы дети не только сохраняли нужное направление движения, но и не мешали, не толкали друг друга. Обычно ходьба и бег небольшими группами и всей группой проводится в игровой форме.

**Ходьба** **и** **бег** **в** **колонне** **по** **одному** всей группой. Упражнение проводится в виде игры. Вначале дети становятся в одну шеренгу (по ориентиру). Воспитатель объясняет:

"Сегодня вы все будете вагончиками поезда и пойдете друг за другом", – и встает впереди. Обойдя примерно полкруга, воспитатель объявляет остановку. После небольшой паузы дает следующее задание: "Теперь вагончики будут двигаться быстро-быстро". Дети переходят на бег в среднем темпе. Затем выполняется переход на ходьбу, и далее ходьба и бег в чередовании. Следует учитывать, что малыши еще не могут соблюдать равное расстояние друг от друга, особенно в беге.

**Ходьба** **и** **бег** **по** **кругу** проводится по ориентирам (кубики, кегли, погремушки и т. д.). Перед началом занятия воспитатель раскладывает предметы по кругу (эти предметы затем используются для проведения общеразвивающих упражнений). Дети входят в зал в колонне по одному и становятся в одну шеренгу лицом к кругу. Воспитатель обращает внимание ребят на круг, обозначенный предметами. Затем встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Пройдя примерно половину круга, подает сигнал к бегу (полный круг) и снова к переходу на ходьбу. Подает сигнал к повороту в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге по кругу повторяются.

**Ходьба** **и** **бег** **с** **остановкой** не только воспитывают реакцию на сигнал, но и помогают ориентироваться в пространстве. Эти упражнения часто используются на занятиях при различных построениях и перестроениях, в подвижных играх и т. д.

В ходе игры малыши быстрее реагируют на сигнал, но в игре не всегда удается точно выявить, кто как справляется с заданием. На физкультурном занятии воспитателю проще отметить для себя, кто как справляется с заданием.

Перед началом занятия воспитатель выстраивает детей в одну шеренгу и объясняет задание: "Вы пойдете в колонне по одну, а когда я произнесу "воробышки", вы остановитесь и скажете громко: "Чик-чи-рик", потом ходьба будет продолжена. Когда я произнесу "гуси", вы опять остановитесь и скажете "га-га-га"". Игровой прием не только делает понятным смысл выполняемого задания, но и вызывает интерес к разучиваемому упражнению.

**Ходьба** **парами** приучает детей к совместным действиям и имеет прикладное значение в ходе пребывания детей в детском саду. Сначала дети строятся в одну шеренгу, затем воспитатель помогает малышам перестроиться в пары, предлагает каждому второму ребенку в шеренге встать рядом с первым и взять его за руку. Когда все дети построятся, воспитатель подает сигнал к ходьбе парами в колонне – "пошли на прогулку".

Чтобы дети выполняли ходьбу в определенном темпе, воспитатель идет рядом с первой парой (непродолжительное время) в одну сторону, затем дети останавливаются (по сигналу педагога), поворачиваются кругом и продолжают ходьбу в другую сторону. Ходьба парами в колонне представляет для детей 3–4 лет определенные трудности. Им нелегко соблюдать расстояние между парами, выдерживать темп ходьбы. Это приводит к тому, что иногда первая и последняя пары приближаются друг к другу и получается ходьба по кругу. Постепенно в процессе повторения задания малыши приобретают некоторые умения в этом виде ходьбы. Для того чтобы детям было проще понять и выполнить задание, воспитателю следует по углам зала поставить ориентиры (лучше кубики), которые надо обогнуть.

**Ходьба** **и** **бег** **врассыпную** – самый удобный вид ходьбы и бега, довольно часто используется в играх. Малыши еще плохо ориентируются в пространстве, не могут использовать всю площадь зала и обычно теснятся в одном месте, мешая друг другу. Воспитатель помогает детям, предлагая ходьбу и бег в разных концах зала (комнаты). **Ходьба** **и** **бег** **с** **изменением** **направления** **движения** направлены на формирование ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал воспитателя, умения слушать и понимать его объяснения. При ходьбе в колонне по одному у ребенка-ведущего в руках

кукла. Через некоторое время воспитатель подает сигнал, и дети останавливаются, выполняют поворот кругом и продолжают ходьбу за тем, кто был в колонне последним, а стал первым – в руках у него мишка. Таким образом, по сигналу воспитателя дети идут за Катей (у нее кукла), а при повороте кругом – за Колей (у него мишка). Ходьба и бег чередуются.

**Ходьба,** **перешагивая** **через** **предметы** (шнуры, кубики, бруски и т. д.), развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркатъ ногами. Предметы для перешагивания раскладываются воспитателем в соответствии с длиной шага ребенка (25–30 см). Иногда при выполнении упражнения дети выполняют приставные шаги. Воспитатель показывает и объясняет, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой без остановки, без паузы. Задание выполняется в среднем темпе.

**Упражнения** **в** **равновесии.**

Во второй младшей группе детского сада упражнения в равновесии также проводятся на протяжении всего года.

Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади – ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25–30 см). Данное упражнение является довольно сложным для детей четвертого года жизни, и не все вначале справляются с этим заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны – неуверенная походка, покачивания тела, опущенная голова. Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах и здесь особенно важна игровая форма – "пойдем по мостику, по тропинке" и т. д. Постепенно у детей появляется уверенность, улучшаются ритм движений и понимание поставленных воспитателем задач.

По мере усвоения упражнений на развитие функции равновесия задание усложняется: повышается площадь опоры – это ходьба по гимнастической скамейке высотой 15–20 см. Проводятся упражнения со сменой положения тела в пространстве – остановиться по сигналу воспитателя и выполнить задание: присесть, "как лягушки", попрыгать, "как зайки", похлопать в ладоши и т. д.

Детям 3–4 лет еще трудно следить за всеми компонентами ходьбы, особенно за положением корпуса, головы. Воспитатель должен напоминать ребятам о необходимости держать спину прямо. В конце скамейки (или дорожки) ставят стул, на который кладут игрушку (мишку, зайку). Когда дети выполняют упражнение в ходьбе, то смотрят на предмет, и это позволяет держать голову и спину прямо.

Как правило, при выполнении упражнений на повышенной опоре (доска, скамейка) не рекомендуется спрыгивать со скамейки, лучше сделать шаг вперед – вниз . Страховка воспитателем обязательна. По мере овладения упражнениями в равновесии можно предложить детям прыжки со скамейки, но обязательно на мягкую опору – коврик или мат.

При выполнении упражнений в равновесии воспитатель все время находится рядом с детьми, помогает, подбадривает, осуществляя страховку. Положение рук может быть различным, например, руки на пояс, но в основном – в стороны для балансирования. Одним из сложных заданий является ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, а также, ходьба по доске, положенной наклонно (высота 25–30 см), и по бревну.

Упражнения в равновесии проводятся поточным способом в колонне по одному или двумя колоннами (в зависимости от задач занятия и наличия пособий). Они способствуют развитию смелости, уверенности, ловкости, ориентировке в неожиданных ситуациях.

**Упражнения** **в** **прыжках.**

Детям 3–4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры).

В прыжках на месте дети делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подражают зайчикам, белочкам и т. д. Обычно воспитатель предварительно показывает, как выполнять упражнение. Задает ритм и темп прыжков, ударяя в бубен, ритмично приговаривая или используя музыкальное сопровождение. Педагог выполняет вместе с детьми несколько прыжков, затем ребята прыгают самостоятельно.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед наблюдается явная согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Во втором квартале значительное место отводится прыжкам с небольшой высоты. Основная задача – приземление на носки, сгибая колени (лучше на резиновую дорожку или коврик). Упражнения в прыжках с небольшой высоты проводятся с небольшими группами, так как воспитателю важно видеть основные ошибки детей, исправлять их, по возможности осуществлять помощь и страховку в случае необходимости. Желательно также использовать игровые задания – "воробышки прыгают с заборчика", "зайки прыгают с пеньков" и т. д.

Прыжки в длину с места – через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая – 15–20 см, так как у детей 3–4 лет нет еще навыка в этом виде прыжков. Основное внимание уделяется правильному исходному положению – необходимо, чтобы перед прыжком дети хорошо сгибали ноги в коленях и приземлялись одновременно на обе полусогнутые ноги с дальнейшем их выпрямлением и удерживая устойчивое равновесие. Движения рук при этом у детей еще несогласованны.

Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения. От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. Требования к выполнению упражнений в прыжках к детям второй младшей группы еще невысоки, в соответствии с их умениями.

**Упражнения** **в** **метании.**

Дети 3–4 лет с удовольствием играют с мячом, если упражнения с ним не требуют сложных действий, простые по своей структуре и задачам. Наиболее простые и доступные задания – прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю. Более сложные упражнения – бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. Наиболее трудные – метание мячей в цель и на дальность. Все эти упражнения развивают ловкость, быстроту, глазомер.

Прокатывание мячей в прямом направлении и друг другу являются наиболее простыми упражнениями, однако для их выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определенной силой и в нужном направлении. Кроме того, при проведении упражнений возникают затруднения в организации детей. Например, дети должны располагаться на расстоянии 1,5–2 метров в двух шеренгах – одна напротив другой. Для обозначения исходного положения можно применять рейки, шнуры и другие предметы, которые затем быстро и легко убираются. Прокатыванием мячей друг другу, между предметами

дети овладевают не без трудностей. Воспитатель повторяет эти упражнения, чтобы у малышей закрепились мышечные ощущения, способствующие формированию необходимых навыков.

Дети 3–4 лет учатся бросать мяч воспитателю и ловить его обратно. Основные ошибки при выполнении этого упражнения – слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы. Иногда ребенок не решается бросить мяч, и воспитателю приходится несколько раз сказать малышу: "Бросай!"

При ловле мяча дети, как правило, заранее готовят руки, выставляя их вперед, прижимают мяч к груди. После неоднократных повторений и индивидуальных занятий ребята лучше справляются с заданием. Бросок получается более уверенный, иногда достаточно сильный, выдерживается направление движения и улучшается общая координация, но упражнение требует частого повторения, так как навык еще не стойкий. Обычно упражнения повторяются вне занятий, на прогулке.

Одним из трудных упражнений для детей четвертого года жизни является бросание мяча вверх и о землю и ловля его. Малышам трудно подбросить мяч на нужную высоту, такую, чтобы легко было поймать, и бросают его гораздо выше. При бросании мяча о землю дети также не могут дифференцировать мышечные усилия, а недостаточно развитой глазомер не позволяет им сделать точный бросок около ног (у носков). В помощь детям предлагаются зрительные ориентиры – плоские обручи небольшим диаметром (25–30 см), цветные квадраты и т. д.

В летний период значительное место отводится упражнениям в бросании мячей, мешочков, шишек вдаль, горизонтальную цель.

**Упражнения** **в** **лазании.**

Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3–4 лет эти качества развиты еще слабо.

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети выполняют ползание вперед произвольным способом, а некоторые ребята подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то воспитатель занимается с ним отдельно. Обычно после нескольких повторений в индивидуальном порядке дети лучше справляются с заданием.

Для выполнения подлезаний под дугу шнур педагог обращает внимание детей не только на правильное исходное положение, то и на обозначенную линию (начальную черту), от которой следует начинать упражнение. Ориентиром могут служить шнуры, рейки, цветные полосы и т. д.

На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Основное внимание уделяется правильному хвату рук за рейку – большой палец снизу, остальные сверху и постановке стопы (серединой). При этом воспитатель должен осуществлять страховку. Упражнения в ползании, подлезании проводятся поточным и фронтальным способами, влезание на наклонную лесенку и гимнастическую стенку – небольшими группами. Остальные дети в это время могут поиграть с мячами, находясь в поле зрения воспитателя.

**4-5** **лет.**

Функциональные возможности организма ребенка 4–5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость,

амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и др. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) в известной мере взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений – прыжкам, равновесию, метанию, лазанью. Не следует забывать о специфической направленности упражнений, определяемой своеобразием каждого вида движений. Так, прыжки, характеризующиеся кратковременным, но сильным мышечным напряжением, развивают быстроту, умение концентрировать свои усилия. Спецификой упражнений в равновесии является быстрая смена положений тела в пространстве, непривычная поза, уменьшение или увеличение площади опоры при выполнении упражнений и т. д.

**Упражнения** **в** **ходьбе.**

На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

**Ходьба** **врассыпную.** В процессе выполнения этого упражнения развиваются самостоятельность действий и умение ориентироваться в пространстве. Ходьба по всему залу (площадке). **Ходьба** **с** **нахождением** **своего** **места** **в** **колонне** формирует умение действовать по сигналу воспитателя, ориентироваться в пространстве, быть внимательным и сосредоточенным, чтобы запомнить свое место в колонне. Правильно ориентироваться и найти свое место в колонне, особенно в начале года, детям еще трудно. Поэтому игра «По местам!» с построением в шеренгу по сигналу воспитателя облегчает понимание и усвоение данного упражнения. **Ходьба** **с** **перешагиванием** **через** **предметы** (шнуры, кубики, бруски и т. д.) развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка (35–40 см). **Ходьба** **по** **кругу** развивает ориентировку в пространстве, приучает к выполнению совместных действий и соблюдению формы круга. В начале года детям средней группы еще трудно выдерживать правильную форму круга, поэтому при обучении можно использовать ориентиры – кубики, шнуры и т. д. Дети выполняют ходьбу в одну сторону, затем делают поворот кругом и продолжают ходьбу. **Ходьба** **с** **изменением** **направления** **движения** проводится в двух вариантах. Первый вариант – ходьба за ребенком, ведущим колонну; затем по команде воспитателя все дети останавливаются, поворачиваются кругом и продолжают ходьбу за ребенком, стоящим в конце колонны. Ведущему колонны ребенку, стоящему в ее конце, воспитатель может дать какие-либо предметы – платочки или кубики разных цветов. («Вначале пойдете за Таней – у нее красный кубик, а потом за Колей – у него синий кубик».) В дальнейшем данное задание выполняется без остановки, и поворот дети выполняют в процессе ходьбы.

Второй вариант – ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т. д.) От детей 4–5 лет это упражнение требует определенных усилий. Им необходимо соблюдать определенную дистанцию друг от друга – не забегать вперед и не

отставать, и главное, не задевать расставленные предметы. Ходьба с изменением направления движения развивает ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя, настраивает каждого ребенка на понимание поставленной задачи. **Ходьба** **в** **колонне** **по** **одному** с обозначением поворотов на углах зала (площадки) – это новое для детей средней группы упражнение, вызывающее определенные затруднения. От ребят еще не требуют выполнения четких поворотов при обозначении углов (эта задача ставится в старшей группе), однако их знакомят с ходьбой по периметру зала. Для понимания задачи ставят ориентиры по углам зала, которые дети обходят. **Ходьба** **парами** уже знакома детям, однако в условиях зала это достаточно трудное задание, так как надо соблюдать определенное направление, идти рядом с партнером, не отставая от него и не забегая вперед. **Ходьба** **со** **сменой** **ведущего.** При ходьбе в колонне по одному обычно группу ведет ребенок, имеющий навык ведущего. Воспитатель в ходе упражнения несколько раз меняет ведущего, и в процессе повторений роль ведущего может выполнять любой ребенок. **Ходьба** **в** **чередовании** **с** **бегом** требует от детей сосредоточенности и внимания. Воспитатель предлагает им разные варианты этого упражнения, которые затем достаточно широко используются в игровых упражнениях и подвижных играх.

**Бег.**

Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей легкостью меняют направления, обегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Но не все элементы техники бега у ребенка 4–5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Повышение скорости бега связано с увеличением длины шага. Шаг детей четырех лет в беге в среднем: у мальчиков – 64,4 см, у девочек – 61,5 см; в пятилетием возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 10 см.

**Бег** **врассыпную** развивает пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу воспитателя. Упражняясь в этом виде движений, дети хорошо используют площадь зала. Однако иногда они выставляют руки вперед, подталкивают друг друга. После нескольких занятий ребята выполняют бег уже более свободно и стараются не мешать друг другу. **Бег** **с** **нахождением** **своего** **места** **в** **колонне** является более сложным упражнением по сравнению с ходьбой. Правильность выполнения зависит от совместных действий детей. Как и в ходьбе, их сначала учат находить свое место в шеренге после бега, затем это упражнение проводится в движении. **Бег** **с** **перешагиванием** **через** **предметы** развивает глазомер, легкость, полетность. Длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Для бега с перешагиванием (перепрыгиванием) предметов (шнуры, косички, бруски) их раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка – на расстоянии 70–80 см.

Если у ребенка хорошая координация движений, то перепрыгивание, как правило, выполняется переменным шагом в правильном ритме и темпе. Если координация движений недостаточно развита, то ребенок делает приставные шаги, останавливается, а затем уже перепрыгивает (перешагивает) через предмет. Воспитателю не следует сразу

добиваться от детей четкого выполнения упражнения, к этому надо подводить постепенно, путем многократных повторений. Чтобы научить детей в беге сильно отталкиваться, поднимать выше бедро, используют бруски, кубики высотой 6—10 см. **Бег** **по** **кругу,** так же как и ходьба, приучает детей к выполнению совместных действий. Однако в беге соблюдать форму круга еще труднее: дети или очень широко растягиваются, разрывают круг, или теснятся к середине. В начале обучения ставятся ориентиры, а бег выполняется в медленном темпе непродолжительное время. По мере повторения упражнения движения детей становятся более целенаправленными и круг приобретает нужную форму. **Бег** **с** **изменением** **направления** **движения** проводится такими же способами, что и ходьба.

**Упражнения** **в** **равновесии.**

Равновесие – один из основных видов движений – является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений воспитателю необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку. В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15–20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15–20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д. Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, воспитатель переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

**Упражнения** **в** **прыжках.**

Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

**Подпрыгивание.** На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2– 3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения – учить энергично отталкиваться от пола (земли) одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги. **Прыжки** **с** **невысоких** **предметов** (20–25 см). Главное в обучении – приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Детям объясняют, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед. Приседание при приземлении не должно быть глубоким. **Прыжки** **в** **длину** **с** **места** – одно из самых трудных упражнений для детей пятого года жизни. Для прыжков длину с места воспитатель показывает: исходное положение – ноги слега расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. В средней группе дети овладевают общей структурой этого вида прыжка. У них довольно хорошо получается

отталкивание двумя ногами, появляется взмах рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. При выполнении прыжков в длину с места наиболее типичны следующие ошибки: плотная постановка стоп в исходном положении, слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх, прыжок на прямые ноги (лишь некоторые дети приземляются на полусогнутые ноги). При обучении детей прыжкам в длину с места воспитателю следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

**Упражнения** **в** **метании.**

Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями – *высоко,* *низко,* *верх,* *низ* и т. д.), учится управлять своими движениями. При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При **прокатывании** **мячей** детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду. Детей пятого года жизни обучают **подбрасыванию** **и** **ловле** **мяча** индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его к груди. Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще не достаточно.

Обучать детей **метанию** **в** **цель** **и** **на** **дальность** воспитатель начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

**Упражнения** **в** **ползании** **и** **лазанье.**

Некоторые элементы ползания и лазанья напоминают ходьбу (поочередное движение рук и ног в момент опоры и т. д.). Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

**Ползание** осуществляется одноименным и разноименным способами. Наиболее распространенным упражнением в начале года является ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. На последующих занятиях дети упражняются в ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик). При выполнении детьми упражнений в ползании под шнур, дугу воспитатель обращает основное внимание на умение группироваться («складываться в

комочек»), проползать, не задевая предмет. В средней группе детей упражняют в **лазанье** **по** **гимнастической** **стенке** и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.

**5-6** **лет.**

Развитие основных видов движений в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5–6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр — баскетбола, футбола и т. д.

**Упражнения** **в** **ходьбе** **и** **беге.** Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе детей обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений. Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция — 10 или 20 м), для развития ловкости и координации движений — челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в среднем темпе.

**Упражнения** **в** **прыжках.** В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

**Упражнения** **в** **метании.** Дети шестого года жизни способны анализировать

движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50–60 см), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

**Упражнения** **в** **равновесии.** Известно, что равновесие (его сохранение и удержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5–6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспитателя, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

**Упражнения** **в** **лазанье.** При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке высотой до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

**6-7лет.**

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей: – формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Безопасность»); – создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников

(«Социализация»);

– привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования(«Труд»);

– активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); – побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»); – организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек («Чтение

художественной литературы»); – привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественное

творчество»);

– организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Музыка»), Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под

непосредственным руководством воспитателя.

Важное место в работе с детьми 6–7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность.

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на протяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду к моменту поступления в первый класс дети имеют определенный и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Все это позволит им успешно справляться с нагрузками в школе, сохранять правильную осанку на уроках, проявлять усидчивость, умение слушать учителя не отвлекаясь.

**Самостоятельные** **перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба** **и** **упражнения** **в** **равновесии**. Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8 -10 м), бревну (ВЫСОТОЙ 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3хl0 м в медленном темпе (1,52 мин). **Прыжки.** На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130--

150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание,** **ловля** **и** **метание**. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м. Метание вдаль на 5-9 м. **Ползание** **и** **лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**3.Описание** **ежедневной** **организации** **жизни** **и** **деятельности** **детей** **в** **зависимости** **от** **их** **возрастных** **и** **индивидуальных** **особенностей:**

**3.1** режим дня.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации двигательной деятельности;

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов; - самостоятельной деятельности детей;

- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

В старшем дошкольном возрасте, в соответствии с важностью предшкольного периода, организованная образовательная деятельность предполагает проведение занятий с детьми, которые осуществляются как увлекательная игровая деятельность, направленная на решение актуальных, интересных детям задач.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение (режим дня в холодный и теплый период времени смотри в приложении 1).

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию должна проходить не ранее чем через 30 - 40 мин после еды.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей проходит по установленному расписанию.

**3.3** **СИСТЕМА** **ФИЗКУЛЬТУРНО** **–** **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ** **МЕРОПРИЯТИЙ.** **План** **спортивных** **развлечений** **и** **праздников.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество проведения | | Продолжительность проведения | |
| развлечение | праздник | развлечение | праздник |
| Вторая младшая | 1 раз в месяц |  | 15-20 мин |  |
| Средняя | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 20 - 25 мин | 45 мин |
| Старшая | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 25-30 мин | до 1 часа |
| Подготовительная группа | 1 раз в месяц | 2 раза в год | 40 мин | до 1 часа |

**4.1** **ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ** **РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**II** **младшая** **группа.**

Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

Ребенок проявляет интерес к правилам здоровье сберегающего и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни. Имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.

С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).

С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

**Средняя** **группа.**

Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных

движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Стремится к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.

Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.

Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. **Старшая** **группа.**

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и

его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

Ребенок мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

Имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его.

Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения:

— умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, эле-ментарными навыками личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, вымыть уши, причесать волосы и т. п.);

— умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;

— владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, использует правильно вилку и нож, пользуется салфеткой и т. д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их;

— умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз, физические упражнения, укрепляющие осанку, опорно-двигательный аппарат, утреннюю гимнастику;

— проявляет интерес к закаливающим процедурам и спортивным упражнениям;

— готов оказать элементарную помощь себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);

— проявляет внимание к заболевшему близкому взрослому, умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой.

**Подготовительная** **к** **школе** **группа.**

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет

физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.

Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).

Обладает представлениями о полезных и вредных привычках; о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, выполнения рекомендаций врача и пр.).

Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т. п.).

Способы определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.

Выполняет правила культуры еды (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом, правильно пользоваться вилкой и ножом, салфеткой и т.д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания.

Умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.

Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

**4.2** **ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Могут проводится на усмотрение администрации, согласно локального акта руководителя учреждения. Инструктор по физической культуре может проводить мониторинг на свое усмотрение для личного индивидуального пользования, с целью дальнейшего выстраивания работы с детьми и подборки индивидуального подхода нуждающимся детям.

**4.3** **Результаты** **мониторинга** **Образовательная** **область** **«Физическое** **развитие».**

**3-4** **года.**

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с

указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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

**4-5** **лет.**

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (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. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**5-6** **лет.**

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; направление и темп.

Умеет лазать но гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменение темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

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

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол и т.д.

**Ребенок** **подготовительной** **к** **школе** **группы** **6-7** **лет.**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см: 15 высоту с разбега— не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

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

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2 -3 круга на ходу, в две шеренги после расчета па «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол и т.д.).

**Интеграция** **образовательных** **областей** **в** **физическом** **развитии** **детей.**

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и организованной образовательной деятельности, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательна** **я** **область** | **Формы** **работы** **и** **задачи,** **решаемые** **в** **процессе** **образовательной** **деятельности** **по** **физическому** **развитию** |
| Социально-коммуникативное развитие «Формирование основ Безопасности» | - формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем |
| Социально-коммуникативное развитие «Морально-нравственные ценности» | - создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора,  - развитие нравственных качеств,  - поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.,  - побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников |
| Социально-коммуникативно е развитие «Трудовая деятельность» | - участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования |
| «Познавательное развитие» | - активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.),  - специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), -построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования),  - просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни |
| Социально-коммуникативно | - проговаривание действий и называние упражнений,  - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной |

|  |  |
| --- | --- |
| е развитие «Общение, взаимодействие взрослых и сверстников» | деятельности,  - обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, |
| Речевое развитие «Чтение художественной литературы» | - игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; - сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок,  потешек); |
| Художественно-эстетическое развитие | - привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения;  - использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания),  - рисование мелом разметки для подвижных игр |
| Художественно-эстетическое развитие «Музыкальная деятельность» | - ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение;  - проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение;  - развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера |

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ** **СО** **СПЕЦИАЛИСТАМИ**

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

**Взаимодействие** **инструктора** **по** **физической** **культуре** **и** **воспитателя** Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной

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

«Здоровье» —использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» —взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а 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** **медицинского** **работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

**Взаимодействие** **инструктора** **по** **физической** **культуре** **и** **музыкального** **руководителя**

Музыка воздействует: 1. на эмоции детей;

2. создает у них хорошее настроение;

3. помогает активировать умственную деятельность;

4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. **Взаимодействие** **инструктора** **по** **физической** **культуре** **с** **педагогом-психологом**

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям: 1. с чрезмерной утомляемостью

2. непоседливостью 3. вспыльчивостью 4. замкнутостью

5. с неврозами

6. и другими нервно-психическими расстройствами.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ** **С** **РОДИТЕЛЯМИ**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек

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

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

**Перечень** **тем** **консультаций** **для** **родителей** **воспитанников** 1. Воспитание здорового образа жизни в семье

2. Типичный симптомо-комплекс при различных типах двигательных нарушений. 3. Спорт для дошколят.

4. Чем полезен оздоровительный бег. 5. Азбука здоровья.

6. Профилактика плоскостопия.

7. Формирование навыков правильной осанки.

8. Плавание, как средство закаливания организма. 9. Значение развития мелкой моторики.

10. Дыхательная гимнастика. 11. Что такое самомассаж?

12. Как приучить ребенка к физической культуре.

**Перечень** **методической** **литературы:**

1.Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» /под ред.: Н. Е. Вераксы.

Раздел: «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни», «Физическая культура».

Э.Я. Степаненкова « Физическое воспитание в детском саду» с детьми 2-7 лет. 2. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду».

3. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

4. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет».

5. В.Т. Кудрявцев Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».



**СОГЛАСОВАНО**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИМ** **СОВЕТОМ**

**ПРОТОКОЛ** **№** **1** **ОТ** **28.08.2019** **ПРИКАЗ** **№** **32** **ОТ** **28.08.2019**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **По** **реализации** **программы** **«От** **рождения** **до** **школы»** **Образовательная** **область** **«Физическое** **развитие»**

**Возраст** **3-4** **года**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа базируется на общеобразовательной программе «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой), направленность которой - физическое развитие.

**ЦЕЛИ**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Формирование у детей Сохранение, укреплен | начальн ие и  режден чного  ий, в осанки. ности ества в | ых представл охрана здор ие утомления.  физического оспитание кр | ений о здоровом образе жизни. овья детей; повышение умс |  |
| твенной и физической |
| работоспособности, предуп | |
|  | Обеспечение гармони | развития, совершенствование умений и навыков в асоты, грациозности, выразительности движений, | |
| основных видах движен формирование правильной | |
|  | Формирование потреб | в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке | | |
| самостоятельности и творч при выполнении движений. | |
|  | Развитие интереса к | участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, ой двигательной деятельности; интереса и любви к спорту. | | | |
| активности в самостоятельн | |

**ЗАДАЧИ:**

 учить ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|        | Формиров жизнедея пробовать бегать, хо Формиров ходить и рук и ног. Приучать опорой н ходьбы и Учить по класть, бр длину с м | ать у детей представления о тельности человека: глаза —смотр  (определять) на вкус, руки —хва дить; голова —думать, запоминать. ать умение сохранять устойчиво  бегать, не наталкиваясь друг на дру | | значении разных органов для нормальной еть, уши —слышать, нос — нюхать, язык — тать, держать, трогать; ноги —стоять, прыгать, | |
| е положение тела, правильную осанку.Учить га, с согласованными, свободными движениями | |
| действовать сообща, придержив а зрительные ориентиры, меня бега в соответствии с указанием лзать, лазать, разнообразно дей  осать, катать). Учить прыжкам н еста, отталкиваясь двумя ногами.  **ультура** | аясь опр ть напра педагога. ствовать а двух н | | еделенного направления передвижения с вление и характер движения во время |
| с мячом (брать, держать, переносить, огах на месте, с продвижением вперед, в |
| **Физическая** **к** | |  | | |

 брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу;

 учить самостоятельно есть, одеваться и раздеваться в определенной последовательности;

 формировать навыки опрятности, умение пользоваться индивидуальными предметами (платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком);

 формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря;

 создавать условия для развития нравственных качеств, активизировать мышление детей, поощрять речевую активность в процессе двигательной активности, привлекать внимание к эстетической стороне элементарных физкультурных предметов (флажки, кубики, палочки и т. д.);

 развивать ритмику движений под музыкальное сопровождение. **Здоровье:**

 создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

 воспитыватьбережноеотношениексвоемутелу,своемуздоровью,здоровьюдругихдетей.

 продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

 дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хоро-шее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

 осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

 осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

 формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

**Подвижные** **игры.** 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развивать у детей желание играть вме содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей основные движения (ходьба, бег, бросан Учить выразительности движений, уме персонажей (попрыгать, как зайчики; по т. п.). | сте с воспитателем в подвижные игры с простым | |
| играть в и ие, катание).  нию перед клевать зерн | гры, в ходе которых совершенствуются |
| авать простейшие действия некоторых ышки и попить водичку, как цыплята, и |





**ПРИНЦИПЫ**

реализации рабочей программы по физическому развитию основываются на основных принципах программы «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой):

 развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям)

возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

 интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

комплексно-тематического построения образовательного процесса;

варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**ФОРМЫ** **РЕАЛИЗАЦИИ:**

Рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Учебно-тренирующие занятия проходят 2 раза в неделю в специально организованных условиях физкультурном зале и 1 раз в неделю на воздухе, на детской площадке.

**УСЛОВИЯ** **РЕАЛИЗАЦИИ** **РАБОЧЕЙ** **ПРОГРАММЫ:**

Реализация рабочей программы предполагает необходимое ресурсное обеспечение: ***Материально-техническое*** ***обеспечение:***

 Оборудование для ходьбы, бега, равновесия**:** доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейки гимнастические.

 Оборудование для катания, мячи разных размеров .

 Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия. ***Наглядно*** ***-*** ***дидактический*** ***материал:***

 Игровые атрибуты; Считалки, загадки; Дидактические игры ***Информационные*** ***и*** ***технические*** ***средства:*** Магнитофон; CD и аудио материал; ***Методическое*** ***обеспечение:***

 Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

(под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой), - М.: Мозайка-Синтез, 2014

 Занятия на прогулке с малышами. Теплюк С.И. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 2-4 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

 Пензулаева Л.И. «Утренняя гимнастика в детском саду, -М: Мозаика-Синтез, 2011

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ** **ПЛАН**

составлен в соответствии с расписанием НОД, утвержденным приказом заведующего Первый год обучения (возраст детей 3-4 года)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Тема | | | | | | | **Сроки** |
|  | **1-я** **неделя** | | | | | | | **Сентябрь** |
| **1-2** |  | Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Свободная ходьба за воспитателем (застен-чивых детей или впервые пришедших в детский сад воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними). | | | | | |
| Ходьба между предметами, бег стайкой за воспитателем. | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | « Бегите ко мне». | | | |
|  | **2-я** **неделя** | | | | | | | **Сентябрь** |
| **3-4** |  | Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. | | | | | |
| Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.  Спокойная ходьба за воспитателем. Ползанье на четвереньках (4-6 м). | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Догоните меня» | | | |
|  | **3-я** **неделя** | | | | | | | **Сентябрь** |
| **5-6** | Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.  Ходьба и бег между стульями. Ходьба и бег чередуются. Ходьба по доске положенной на пол (длинна 2,5-3 м, ширина 25-30 см) | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «В гости к куклам» | | | |
|  | **4-я** **неделя** | | | | | | | **Сентябрь** |
| **7-8** |  | Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. | | | | | |
| Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40—45 СМ | | | | ) | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Бегите ко мне». | | | |
|  | **1-я** **неделя** | | | | | | | **Октябрь** |
| **1** |  | Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Догони мяч». | | | |
| **2** | Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу. | | | | | |  |
|  | Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (ленты, стула, гимнастической скамейки и т. д.).. | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Бегите ко мне». | | |
|  | **2-я** **неделя** | | | | | | | **Октябрь** |
| **3**  **4** |  | Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в опреде-ленном направлении. | | | | |  |
| *Подвижная* *игра* | | | «Догоните меня». | | |
|  | Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.  Ходьба обычным шагом и на носках. | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Догони мяч». | | |
|  | **3-я** **неделя** | | | | | | | **Октябрь** |
| **5**  **6** |  | | Учить прыгать в длину с | | места, закреплять метание на дальность из-за головы, ва равновесия и координации движений.  й по сигналу. | |  |
|  | способствовать развитию чувст | | |
|  | | Спокойная ходьба с остановко | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Догони мяч». |
|  | Учить ходить парами в опреде в катании мяча, приучать внима | | | ленном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять тельно слушать и ждать сигнала для начала движений.  ». | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Через ручеек |
|  | **4-я** **неделя** | | | | | | | **О** **к**  **тя** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7**  **8** |  | | Учить ходить по наклонной доске, уп | | | | | | | | | | | ражнять в метании вдаль от груди, приучать детей ругих детей, действовать по сигналу. | | | |  |  |
|  | согласовывать движения с движениями д | | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Солнышко и дождик». | | | | | | | | | |
|  | Учить бросать и ловить мяч, упражнят равновесия, глазомер, воспитывать выде | | | | | | | | | | | | ь в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство ржку. | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Солнышко и дождик» | | | | | | | | | |
|  | **1-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Ноябрь** |
| **1**  **2** |  | р в | Упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой укой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, оспитывать умение действовать по сигналу. | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | *Подвижная* *игра* | «Догоните меня». | | | | | | | | | | | | | |
|  | п о | Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, ереступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать пределенное направление. | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |
| *Подвижная* *игра* | «Догоните меня». | | | | | | | | | | | | | |
|  | **2-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Ноябрь** |
| **3**  **4** | У ч и т ь д е т е й | | | | | | | | | | | | | | ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, | | |  |
|  | упражнять в ходьбе па нак воспитывать умение сдерж | | | | | | | | | лонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, ивать себя.  ». | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | « | Кто тише | | | | | |
|  | | Развивать у детей умен | | | | | | | | ие организованно перемещаться в определенном направлении, у, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, ивать ловкость и координацию движений.  ыстро и медленно). яч». | | | | | | |
|  | учить подлезать под рейк упражнять в ползании; разв | | | | | | | | |
|  | | Ходьба со сменой темпа (б | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Догони м | | | | | | |
|  | **3-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Ноябрь** |
| **5**  **6** |  | Учить бросать в го длину с места, закреплять умение ходить | | | | | | | | | | | | ризонтальную  по кругу, взявшись ным шагом | | | цель, прыгать в за руки. |  |
|  | | Чередование ходьбы обыкновен | | | | | | | | | | | с ходьбой на носках. |
| *Подвижная* *игра* | | | «Солнышко и дождик». | | | | | | | | | |
|  | Упражнять детей в ходьбе по гимнастич умение не терять равновесие во время хо | | | | | | | | | | | | еской скамейке, катании мяча под дугу, закреплять дьбы по гимнастической скамейке. | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Солнышко и дождик». | | | | | | | | | |
|  | **4-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Ноябрь** |
| **7**  **8** |  | Учить прыгать в д развивать ловкость, | | | | лину с места, упражнять | | | | | | | | | | в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, весия. | |  |
| **гла** | | зомер и чувство равно | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «В | | о е и  х. о | робышки и автомобиль». й в прыжках и на четвереньках и под | | | | | | | | |
|  | Упражнять дет двух ногах, в ползан и реагировать на ни | | | | в длину с места на лезании, воспитывать умение слышать сигналы | |
| *Подвижная* *игра* | | | «В | | робышки и автомобиль». | | | | | | | | |
|  | **1-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Декабрь** |
| **1**  **2** | Учить детей бросать на гимнастической скамейке, | | | | | | | | | дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по развивать внимание и координацию движений. | | | | | | | |  |
| *Подвижная* *игра* | | | «Поезд» | | | | | . |
|  | Упражнять в  вниз, учить бросать и ло вместе с другими детьми. | | | | | | | в | ходьбе по наклонной доске вверх и ить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Поезд» | | | | | . |
|  | **2-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Декабрь** |
| **3**  **4** |  | Закреплять умение бросать скамейке, упражнять в ходьбе новесиям ориентировку в прос Ходьба с остановкой по сигн хлопок в ладоши, показ красн | | | | | | | | | | на дальн друг за д транстве.  алу. Сигн ого флажк | ость, совершенствовать ходьбу по гимнастической ругом со сменой направления, развивать чувство рав- | | | | |  |
| алом может быть словесное указание, удар в бубен, а и т.д. | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Самолеты». | | | | | | | |
|  | | Учить лазать по гимнастич | | | | | | | | | еской стенке, закреплять умение ходить по гимнастической прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия,  жку и внимание. | | | | | |
|  | скамейке, совершенствовать воспитывать смелость, выдер | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Самолеты». | | | | | | | |
|  | **3-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Д** **ек**  **аб** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5**  **6** | Закреплять умение ходить в колонне по одному, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Упражнять в бросании в горизонтальную | | | | |  |  |
|  | цель правой и левой руко броска соблюдать указанно | | | | | | | й, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время е направление.  . | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Пузырь» | | | | |
|  | Закреплять у детей умени бросания на дальность согласовывать свои движен Ходьба «змейкой» за воспи | | | | | | | е ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить  ия с движениями товарищей. тателем.  . | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Пузырь» | | | | |
|  | **4-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Декабрь** |
| **7**  **8** |  | | Совершенствовать прыжки | | | | | | | в длину с я, глазомер, | | | | м л | | еста, упражнять в ходьбе по наклонной доске, овкость и координацию движений, воспитывать  гимнастической скамейке, бросать на дальность овать на сигнал. | | | | | | | | | |
|  | развивать чувство равновеси дружеские взаимоотношения. | | | | | | | |
|  | | Ходьба друг за другом со см | | | | | | | еной темпа. гнездышках  ползать по ыстро реаг | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | «Птички в | | | | | »  и | .  р |
| Закреплять у детей умение левой и правой рукой, учить б | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Птички в гнездышках». | | | | | | | | | | |
|  | **3-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Январь** |
| **3**  **4** | Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | совершенствовать прыжки в длину с | | | |  |
|  | места, упражнять в метании в горизонталь глазомер. | | | | | | | | | | | | | | | | ную цель правой и левой рукой, развивать | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Воробышки и автомобиль». | | | | | | | | | | | | | |
|  | Упражнять детей в прыжках в длину с мест рейку (веревку), закреплять умение ходить развитию чувства равновесия и ориентировки | | | | | | | | | | | | | | | | а, п по  в п | олзании на ч гимнастичес | | | етвереньках и подлезании под | | |
| кой | скамейке, способствовать | |
| ространстве. | | |  | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Воробышки и автомобиль». | | | | | | | | | | | | | |
|  | **4-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Январь** |
| **5**  **7** | Упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.  *Подвижная* *игра* «Птички в гнездышках». | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Учить прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | в ползании на |
|  | четвереньках и подлез пространстве, умению | | | | | ани бы | и, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в стро реагировать на сигнал. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Жук | | | и». |
|  | **1-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Февраль** |
| **1**  **2** |  | Учить катать мяч в це согласовывать движения с вать выдержку и внимание. | | | | | | | ль, совершенствов движениями товар | | | | | | | | | ать бросание на дальность из-за головы, ищей, быстро реагировать на сигнал, воспиты- | | | | | | |  |
| *Подвижная* *игра* | | | «Воробыш | | | | | ки и одлез  ругу. ки и | | автомобиль». ании под рей | | | | | | |
|  | Упражнять в ползании и п дружными, помогать друг д | | | | | | | ку, прыгать в длину с места, учить детей быть | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Воробыш | | | | | автомобиль». | | | | | | |
|  | **2-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Февраль** |
| **3**  **4** |  | Упражнять в ходьбе по наклонно способствовать развитию глазомера, | | | | | | | | | | й доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, координации движений и чувства равновесия. | | | | | | | | | | | | |  |
| *Подвижная* *игра* | | | «Кошка и мышки». | | | | | | | |
|  | Упражнять детей в ходьбе по ги способствовать воспитанию сдержан | | | | | | | | | | мнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, ности, ловкости и умению дружно играть. | | | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | «Кошка и мышки». | | | | | | | |
|  | **3-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Февраль** |
| **5**  **6** |  | Упражнять в ползании по гимн способствовать развитию коорди реагировать на сигнал, дружно игр | | | | | | | | | | | ас нац ать | | | т  . | ической скамейке, учить подпрыгивать, ии движений, развивать умение быстро | | | | | | | |  |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Догоните меня». | | | | | | |  |
|  | Учить катать мяч, упражнять дете развитию глазомера и координации | | | | | | | | | | | й в ползании на четвереньках, способствовать движений, учить помогать друг другу. | | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Догоните меня». | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Февраль** |
| **7**  **8** |  | Учить ползать по гимнаст цель; способствовать вос глазомера. | | | | | | | ической скамейке и питанию выдержки | | | | | | спрыгивать с , смелости, р | | | | | | нее, упражнять в катании мяча в азвитию чувства равновесия и  ь | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Поезд». | | |
|  | | Упражнять детей в ходьб | | | | | | е по гимнастической ну с места на двух н ь на сигнал, способс ации движений. | | | | | |
|  | скамейке и прыжках в дли умение быстро реагироват тию равновесия и координ | | | | | | | огах, развиват твовать разви- | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Поезд». | | |
|  | **1-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Март** |
| **1**  **2** |  | Учить детей в метанию на дальност приучать сохранять направление при | | | | | | | | | | ь двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, метании и катании мячей. | | | | | | | | | | | | |  |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Кошка и мышки». | | | | | |
|  | | **Упражнять** **детей** **в** **ходьбе** **по** **г** | | | | | | | | | **имнастической** **скамейке,** **учить** **спрыгивать** **с** **нее,** **дальность** **из-за** **головы,** **учить** **ходить** **парами,**  **сти,** **развитию** **чувства** **равновесия.** | | | | | | | | | | | | |
|  | **закреплять** **умение** **бросать** **на** **способствовать** **преодолению** **робо** | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Кошка и мышки». | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | **2-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Март** |
| **3**  **4** |  | Учить детей х способствовать | | | одьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.*Подвижная* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| *игра* | | | «Пузырь». |
|  | Упражнять подлезании под развитию чувс действовать сам | | | в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать тва равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| остоятельно, уверенно. *Подвижная* *игра* | | | | | | | | | | | | | «Пузырь». | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **3-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Март** |
| **5**  **6** |  | Упражнять детей в метании на д развивать координацию движени | | | | | | | | | альност й, воспи ождик». упражн ть, помо | | | ь одной рукой, повторить прыжки в длину с места, тывать внимание и умение сдерживать себя. | | | | | | | | | | |  |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Солнышко и д | | | | |
|  | Учить бросать и ловить мяч, четвереньках, учить дружно игра Ходьба гурьбой за воспитателем. | | | | | | | | | ять в ходьбе по наклонной доске и ползании на гать друг другу. | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Солнышко и д | | | | | ождик». | | |
|  | **4-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Март** |
| **7**  **8** |  | | Упражнять детей в прыжках в длину с м | | | | | | | | | | | | | еста ь на иант гор  дин | ,  и а  **с** | повт сигнал. | | | | орить ползани | | е ползать по |  |
|  | гимнастической скамейке, учить быстро реагироват | | | | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | | «Мой веселый звонкий мяч» (вар | | | | | | | | | **с** | | поско | | ками и бегом) ьную цель, по вижений, уме | .  н |
|  | | Учить прыгать с высоты, упражнять в метании в | | | | | | | | | | | | | зонтал ции д | | | | вторить ходьбу ию сохранять |
|  | на четвереньках, способствовать развитию коор определенное направление при метании предметов. | | | | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Мой веселый звонкий мяч» (вари | | | | | | | | | | ант |  | поскоками и бегом). | | | |
|  | **1-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Апрель** |
| **1**  **2** |  | Закреплять умение ловить мяч, способс | | | | | | ходить твовать узырь». й умен ть брос | | - по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и развитию чувства равновесия и координации движений. | | | | | | | | | | | | | | |  |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «П | |
|  | | Закреплять у дете | | | | | ие прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, ок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на | | | | | | | | | | | | | | |
|  | приучать соразмеря сигнал воспитателя. | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «П | | узырь». | |
|  | **2-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Апрель** |
| **3**  **4** |  | | Закреплять у детей умение бросать | | | | | | | | | | на дал коорди | | ьность из-за головы, катать мяч друг другу, нации движений и ловкости, учить дружно | | | | | | | | | |  |
|  | способствовать развитию глазомера, играть и быстро реагировать на сигнал. | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Воробышки и автомо | | | | | | | биль». , сове овесия, | |
|  | Учить бросать мяч вверх и вперед способствовать развитию чувства равн | | | | | | | | | | | ршенствовать ходьбу по наклонной доске, ловкости и смелости. | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Апрель** |
| **5**  **6** |  | Продолжать учить бросать на дально способствовать развитию смелости, ловк | | | | | | | | сть одной рукой и прыгать в длину с места ости, умению по сигналу прекращать движение. | | | | | | | | | | | ,  , о |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Солнышко и дождик». | | | |
|  | Закреплять ум учить бросать сигналу. | | е и | ние ходить по гимнасти ловить мяч, воспитывать  *а* «Солнышко и дождик». | | | | | ческой скамейке, упражнять в прыжках с высоты умение ждать сигнал воспитателя и действовать п | | | | | | | | | | |
| *Подвижная* *иг* | | | *р* |
|  | **4-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Апрель** |
| **7**  **8** |  | г | Продолжать учить детей ползать по ги руди, способствовать развитию чувства р | | | | | | | | мнастической скамейке и метать на дальность о авновесия и координации движений. | | | | | | | | | | т  , |
|  | | *Подвижная* *игра* | | | «Птички в гнездышках». | | | | |
|  | р ч | Закреплять у детей умение бросать в го азвивать умение бросать предмет в опр увства равновесия и ориентировке в прос | | | | | | | | ризонтальную цель и ходить по наклонной доске еделенном направлении, способствовать развитию  транстве. | | | | | | | | | |
|  | | *Подвижная* *игра* | | | «Птички в гнездышках». | | | | |
|  | | | | | | | |
|  | **1-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Май** |
| **1**  **2** |  | Закрепить у детей умение х места и метание на дальнос и самостоятельности, учить | | | | | | | одить по наклонной доске, совер ть из-за головы, способствовать в  согласовывать свои движения с | | | | | | | шен осп движ | ствовать прыжок в длину с итанию смелости, ловкости  ениями других детей. | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Пузырь». | | |
|  | | Продолжать учить детей бр | | | | | | осать на дальность одной рукой, дугу, способствовать развитию  транстве, умения быстро реагиро | | | | | | |
|  | ползанию и подлезанию под кости, ориентировки в прос вать на сигнал. | | | | | | | лов-- |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Пузырь». | | |
|  | **2-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Май** |
| **3**  **4** |  | Упражнять детей в метании на дальн гимнастической скамейке, воспитывать л | | | | | | | | ость одной рукой, совершенствовать ходьбу п овкость, развивать чувство равновесия и глазомер. | | | | | | | | | | | о  а в |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Солнышко и дождик». | | | |
|  | Совершенствовать прыжок в длину с ме головы и катать мяч, способствовать р пространстве. | | | | | | | | ста, упражнять в умении бросать на дальность из-з азвитию координации движений, ориентировки | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | **3-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Май** |
| **5**  **6** |  | Продолжать учить бр высоты, развивать чу выдержку и внимание. | | | | | | осать мяч, упражнять в ходьбе по вство равновесия, смелость и ко | | | | | гимнастической скам ординацию движени | | | | | | ейке, прыгать й, воспитыват | | с ь  й |
| *Подвижная* *игра* | | | | | | «Мо | й веселый звонкий мяч» (вариант атать мяч, упражнять в ползан ершенствовать чувство равновеси  веселый звонкий мяч» (вариант **с** | | | | | **с** | | поскоками и бегом) и по гимнастическ | | | . о |
|  | | Закрепить умение к | | | | | и я. | | й скамейке | |
|  | прыжке в глубину, сов | | | | | |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Мой | |  | п | оскоками и бегом). | | |
|  | **4-я** **неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Май** |
| **7**  **8** |  | Закреплять умение бросать на дальность одно воспитывать дружеские взаимоотношения ме | | | | | | | | | | й рукой и прыгать в длину с места, жду детьми. | | | | | | | | |  |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Воробышки и автомобиль». | | | | | |
|  | Закреплять у детей умение ходить по гимнаст учить бросать вверх и вперед, приучать быстр | | | | | | | | | | ической скамейке и прыгать с нее, продолжат о реагировать на сигнал. | | | | | | | | ь |
|  |
| *Подвижная* *игра* | | | | | «Воробышки и автомобиль». | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ** **РЕЗУЛЬТАТЫ:**

К концу года дети должны уметь:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формирование у детей начальных Сохранение, укрепление и охран работоспособности, предупрежден Обеспечение гармоничного физич основных видах движений, воспи формирование правильной осанки. Формирование потребности в еже самостоятельности и творчества в самооценке при выполнении движ Развитие интереса к участию в по активности в самостоятельной дви | представлений а здоровья д ие утомления. еского развит тание красоты | | о здоровом образе жизни. етей; повышение умствен |  |
| ной и физической |
| ия, совершенствование умений и навыков в , грациозности, выразительности движений, | |
| дневн дви  ений. движ  гател | ой двигательной деятельности. Развитие инициативы, гательной активности, способности к самоконтролю, | | |
| ных и спортивных играх и физических упражнениях, ьной деятельности; интереса и любви к спорту. | | |

• самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности;

• проявлять навыки опрятности (замечают непорядок в одежде, устраняют его при небольшой помощи взрослых);

• при небольшой помощи взрослого пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, полотенцем, салфеткой, расческой, горшком);

• самостоятельно есть;

• ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;

• прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; • брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;

• ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу1.

**ДИАГНОСТИКА** **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

Диагностика уровня овладения физического развития и здоровья, критерии оценки уровня развития соответствует авторской методике Пензулаева Л.И по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой) .

50



**СОГЛАСОВАНО**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИМ** **СОВЕТОМ**

**ПРОТОКОЛ** **№** **1** **ОТ** **28.08.2019**

**ПРИКАЗ** **№** **32** **ОТ** **28.08.2019**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **По** **реализации** **программы** **«От** **рождения** **до** **школы»** **Образовательная** **область**

**«Физическая** **культура** **в** **детском** **саду»** автор Л. И. Пензулаева **4-5** **лет**

51

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа базируется на общеобразовательной программе «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой), направленность которой -физическое развитие. Система работы автор Пензулаева Л. И.

«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». **Целевые** **ориентиры:**

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гиб- кость, ловкость и др.

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

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

**ПРИНЦИПЫ**

реализации рабочей программы по физическому развитию основываются на основных принципах программы «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой):

• развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

• научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям)

• возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

• соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

• обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

52

• интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

• комплексно-тематического построения образовательного процесса;

• варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

• преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**ФОРМЫ** **РЕАЛИЗАЦИИ:**

Рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Учебные занятия проходят 3 раз в неделю (2 раза в спортивном зале, 1 раз на свежем воздухе).

**УСЛОВИЯ** **РЕАЛИЗАЦИИ** **РАБОЧЕЙ** **ПРОГРАММЫ**:

Реализация рабочей программы предполагает необходимое ресурсное обеспечение: зал оборудован мягкими модулями, которые используются для занятий, а также в свободной деятельности, играх.; обручи, уголок в спортзале с раздаточным материалом для занятий: флажки, эстафетные палочки, всевозможные мячики. Батут и маты – очень важные элементы спортзала.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ** **ПЛАН**

составлен в соответствии с расписанием ООД, утвержденным приказом заведующего Второй год обучения (возраст детей 4-5 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Кол-во** **заня** **тий** | **№** **по** **прогр** | **Вид** **и** **тема** | **Дата** | **Академ.** **час** |
| **сентябрь** | **1** | **1** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании**.** |  | **1** |
| **2** | **3** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. |  | **1** |
| **3** | **4** | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. |  | **1** |
| **4** | **7** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур. |  |  |
| **5** | **6** | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. |  |  |
| **6** | **10** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |  | **1** |

53

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7** | **11** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |  | **1** |
| **октябрь** | **8** | **13** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд. |  | **1** |
| **9** | **15** | упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры**.** |  | **1** |
| **10** | **16** | Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. |  | **1** |
| **11** | **18** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. |  | **1** |
| **12.** | **17** | Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения |  | **1** |
| **13.** | **19** | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. |  | **1** |
| **14.** | **21** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд. |  | **1** |
| **15.** | **20** | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу |  | **1** |
|  | **16** | **22** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |  | **1** |
|  | **17** | **24** | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. |  | **1** |
|  | **18** | **23** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |  | **1** |
| **ноябрь** | **19** | **25** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. |  | **1** |
| **20** | **27** | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления |  | **1** |

54

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. |  |  |
| **21** | **28** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. |  | **1** |
| **22.** | **31** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. |  | **1** |
| **23.** | **30** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. |  | **1** |
| **24.** | **32** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. |  | **1** |
| **25.** | **34** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |  | **1** |
| **26.** | **36** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. |  | **1** |
| **27.** | **35** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |  | **1** |
| **декабрь** | **28** | **1** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. |  | **1** |
| **29** | **3** | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. |  | **1** |
| **30** | **2** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. |  | **1** |
| **31** | **4** | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. |  | **1** |
| **32** | **6** | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя |  | **1** |
| **33** | **5** | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. |  | **1** |
| **34** | **7** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; |  | **1** |

55

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | повторить ползание на четвереньках. |  |  |
| **35** | **9** | Упражнять детей в ходьбе между предметами, н задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. |  | **1** |
| **36** | **8** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. |  | **1** |
| **37** | **10** | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. |  | **1** |
| **38** | **12** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. |  | **1** |
| **39** | **11** | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. |  | **1** |
|  |  |  |  |  |
| **январь** | **40** | **13** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. |  | **1** |
| **41** | **15** | Упражнять детей в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. |  | **1** |
| **42** | **14** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. |  | **1** |
| **43** | **16** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. |  | **1** |
| **44** | **18** |  |  | **1** |
| **45** | **17** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. |  | **1** |
| **46** | **19** | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. |  | **1** |
| **47** | **21** | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. |  | **1** |
| **48** | **20** | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. |  | **1** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **февраль** | **49** | **25** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. |  | **1** |
| **50** | **27** | Повторить с детьми перепрыгивание через препятствия; метание снежков на дальность. |  |  |
| **51** | **26** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. |  | **1** |
| **52** | **28** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; |  | **1** |

56

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |  |  |
| **53** | **30** | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |  | **1** |
| **54** | **29** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |  | **1** |
| **55** | **31** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. |  | **1** |
| **56** | **33** | Упражнять детей в метании снежков на дальность. |  | **1** |
| **57** | **32** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. |  | **1** |
| **58** | **34** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами. |  | **1** |
| **59** | **36** | Развивать ловкость и глазомер при метании снежков. |  | **1** |
| **60** | **35** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами. |  | **1** |
| **март** | **61** | **1** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии в прыжках. |  | **1** |
| **62** | **3** | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. |  | **1** |
| **63** | **2** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнение в равновесии в прыжках. |  | **1** |
| **64** | **4** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. |  | **1** |
| **65** | **6** | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. |  | **1** |
| **66** | **5** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную |  | **1** |
| **67** | **7** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке |  | **1** |
| **68** | **9** | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно). |  | **1** |
| **69** | **8** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча |  | **1** |

57

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке |  |  |
| **70** | **10** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. |  | **1** |
| **71** | **12** | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |  | **1** |
| **72** | **11** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. |  | **1** |
| **апрель** | **73** | **13** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. |  | **1** |
| **74** | **15** | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. |  | **1** |
| **75** | **14** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. |  | **1** |
| **76** | **16** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. |  | **1** |
| **77** | **18** | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. |  | **1** |
| **78** | **17** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. |  | **1** |
| **79** | **19** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. |  | **1** |
| **80** | **21** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. |  | **1** |
| **81** | **20** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. |  | **1** |
| **82** | **22** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |  | **1** |
| **83** | **24** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. |  | **1** |
| **84** | **23** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |  | **1** |

58

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ** **РЕЗУЛЬТАТЫ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **май** | **85** | **25** | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. |  | **1** |
| **86** | **27** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. |  | **1** |
| **87** | **26** | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. |  | **1** |
| **88** | **28** | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |  | **1** |
| **89** | **30** | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. |  | **1** |
| **90** | **29** | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |  | **1** |
| **91** | **31** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. |  | **1** |
| **92** | **33** | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. |  | **1** |
| **93** | **32** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. |  | **1** |

Сформирована правильная осанка. Развитые и усовершенствованные двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развитое умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. бег легкий, ритмичный, энергично отталкиваясь носком.

Умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Умеют прыгать через короткую скакалку.

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).

Умение построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развитые психофизические качества: быстрота, выносливость, гиб- кость, ловкость и др.

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

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

**К** **концу** **года** **дети** **должны** **уметь:**

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

59

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

**ДИАГНОСТИКА** **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

Диагностика уровня, критерии оценки уровня развития соответствует авторской методике Т.С. Комаровой по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)

60

****

**СОГЛАСОВАНО**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИМ** **СОВЕТОМ**

**ПРОТОКОЛ** **№** **1** **ОТ** **28.08.2019**

**ПРИКАЗ** **№** **32** **ОТ** **28.08.2019**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **По** **реализации** **программы** **«От** **рождения** **до** **школы»** **Образовательная** **область**

**«Физическая** **культура** **в** **детском** **саду»** автор Л. И. Пензулаева **6-7** **лет**

61

**Пояснительная** **записка**

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя два образовательных направления: «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание направления «Здоровье» нацелено на достижение охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • воспитание культурно-гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Содержание направления «Физическая культура» нацелено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации); • накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом со-вершенствовании2.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо не только формировать у детей двигательные умения и навыки, но и воспитывать целеустремленность, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

На шестом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Полученные на заня-тиях знания о значении физических упражнений для организма человека помогают воспитать потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Педагогам необходимо продолжать начатую в младшей группе работу по укреплению здоровья детей. Для этого необходимо ежедневно проводить: прогулки на воздухе в соответствии с режимом дня, комплекс закаливающих процедур; утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является интегрированная деятельность, которая состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность - 20-25 минут.

В подготовительной группе проводятся три физкультурных мероприятия в неделю, одно из них -на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. К концу шестого года дети могут:

• ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

• лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

• принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;

• ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

62

• выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; • строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

• скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

• ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

• кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево; • ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;

• придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

• выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

В недельном цикле и в течение дня физкультурные мероприятия, игры и физические упражнения, индивидуальная работа могут чередоваться, например:

*Понедельник*

- физкультурная деятельность на утренней прогулке;

- индивидуальная работа: физические и спортивные упражнения на вечерней прогулке. *Вторник*

- физкультурная деятельность в зале;

- подвижная игра и упражнение в основном виде движения на утренней прогулке; индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения на вечерней прогулке.

*Среда*

- подвижная игра, спортивное упражнение, игровое упражнение в основном виде движения на утренней прогулке;

- индивидуальная работа: спортивное упражнение (упражнение в основном виде движения) на вечерней прогулке.

*Четверг*

- физкультурная деятельность в зале;

- подвижная игра и спортивное упражнение на утренней прогулке;

индивидуальная работа: подвижная игра (спортивное упражнение) на вечерней прогулке. *Пятница*

-подвижные игры (2) и упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на утренней прогулке);

-индивидуальная работа: упражнение в основном виде движения (спортивное упражнение) на вечерней прогулке.

Возможны и другие варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие — ежедневность проведения подвиж-ных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшест-вующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, когда физкультурная деятельность не проводится, должны быть организованы две подвижные игры и спортивное упражнение или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20—25 мин). Значительное место отводится играм спор-тивного и соревновательного характера, играм-эстафетам.

Во время упражнений на прогулке закрепляются освоенные основные виды движений (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года:

63

катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), катание на велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучиваютдве-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содер-жания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необ-ходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое -новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения

64

**ПОДВИЖНЫЕ** **ИГРЫ** **И** **УПРАЖНЕНИЯ** **НА** **ПРОГУЛКЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** |  | **Дни** **недели** |  | **1** **-я** **неделя** |  | **2-я** **неделя** |  | **3-я** **неделя** | **4-** **я** **неделя** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** **6** | | |
| Сентябрь | Поне-дельник | 1. Подвижная игра с бегом «Трамвай».  2. Упражнения с мячом: про-  катывание мяча друг другу,  в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5-2 м | 1. Подвижная игра с бегом «Самолеты» (разучивание).  2. Упражнения с мячом: прока-тывание с попаданием в пред-меты (расстояние 1,5-2 м). |  | | 1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо» (разучивание).  2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд); удар о землю и ловля |
|  | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк» (разучивание). 2. Игровое упражнение с мячом «Прокати по дорожке» - ката-ние мяча (шарика) между пал-ками (расстояние 2-3 м) |  |
| Вторник | Физкультурная деятель-ность на воздухе № 1. Задачи: учить детей медленому бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее | Физкультурная деятельность на воздухе № 2.  Задачи: учить детей во время бега соблюдать расстояние; уп-ражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ориентировку в пространстве | Физкультурная деятельность на воздухе № 3.  Задачи: упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь  на ступни и ладони | Физкультурная деятельность на воздухе № 4.  Задачи: учить детей бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед |
| Среда | 1. Подвижная игра с лаза-ньем «Наседка и цыплята». 2. Упражнения в беге: в колонне, со сменой направления.  3. Езда на трехколесном велосипеде по прямой дорожке, по кругу | 1. Подвижная игра с прыжками «По ровненькой дорожке».  2. Игровое упражнение «Вот какие быстрые ножки» - бег на носках, широкими шагами. 3. Езда на велосипеде по пря-мой, по кругу | 1. Подвижная игра с метанием «Попади в круг».  2. Упражнения в беге: в колон-не по одному и парами, в разных направлениях, с ловлей друг друга.  3. Езда на велосипеде по прямой и по кругу | 1. Подвижная игра с прыж-ками «Зайцы и волк».  2. Упражнения в беге: по кру-гу, держась за руки, за шнур. 3. Езда на велосипеде  по кругу с выполнением за-дания |

65

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Четверг |  | 1. Подвижная игра с метанием  «Кто дальше бросит мешочек  2. Игровое упражнение «Не задень» - подлезание под веревку (высота 40-60 см), не касаясь руками пола |  | 1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».  2. Упражнения в лазанье: пол-зание на четвереньках на рас-стояние 6-8 м |  | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».  2. Игровое упражнение в равно-весии «Пройди - не упади» -ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно |  | 1. Подвижная игра с ла-заньем «Пастух и стадо».  2. Упражнения в беге и рав-новесии: бег по площадке, по сигналу воспитателя встать на куб или скамейку |
| Пятница | 1. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек». 2. Подвижная игра с бегом «Быстро в домик». 3. Упражнения в ходьбе: на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед, в стороны | 1. Подвижная игра с бегом «Спящая лиса». 2. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди свое место». 3. Игровое упражнение «Маленькие зайчики скачут на лужайке» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Подвижная игра с бегом «Са-молеты». 2. Упражнения в лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках поточным способом (3-4 раза). 3. Упражнения в прыжках - подскоки на месте (ноги вместе -врозь, одна -вперед, другая -назад) | 1. Подвижная игра с бегом «Добеги до предмета». 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно вернуться спокойным шагом (3-4 раза). 3. Ходьба на пятках, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом |

66

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |
|  | Поне-дельник | 1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Цвет-ные автомобили» (разучивание).  2. Упражнения с мячом: броса-ние двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (расстояние 2 м) |  | | 1. Подвижная игра с лазаньем «Пастух и стадо».  2. Упражнения с мячом: от-бивание после удара о землю двумя руками, одной рукой (правой и левой) не менее 5 раз подряд |
| Октябрь | 1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору» (разучивание). 2. Упражнения с мячом: бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя |  |
| Вторник | Физкультурная деятельность на воздухе № 5. Задачи: учить ползать на животе по гимна-стической скамейке, подтя-гиваясь на руках; упражнять в подлезании под шнур | изкультурная деятельность на воздухе № 6. Задачи: учить прыгать в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве | Физкультурная деятельность на воздухе № 7. Задачи: учить лазить по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увертыванием | Физкультурная деятельность на воздухе № 8. Задачи: упражнять в прыжках в высоту через шнур прямо и боком |
|  | |  | |  | |  | |  | | 1. Подвижная игра с лазаньем «Кролики».  2. Упражнения в беге: по всей площадке, по сигналу воспита-теля найти свое место в колонне.  3. Езда на велосипеде и са-мокате |
|  |  | Среда |  | 1. Подвижная игра с метанием «Сбей кеглю». 2. Упражнения в беге: змейкой, обегая поставленные в ряд предметы.  3. Езда на велосипеде с вы-полнением заданий |  | 1. Подвижная игра с прыжками «Воробышки и кот».  2. Упражнения в беге: с уско-рением и замедлением темпа, со сменой ведущего.  3. Езда на велосипеде по до-рожкам с поворотом |  | 1. Подвижная игра с прыжками «С кочки на кочку».  2. Упражнения в беге: по узкой дорожке, между линиями.  3. Езда на велосипеде и самокате |  |

67

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |
|  |  | Четверг | 1. Подвижная игра с прыж-ками «Лиса в курятнике».  2. Упражнения в равнове-сии: ходьба по шнуру с мешочком на голове | 1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили».  2. Упражнения в лазанье: подлеза-ние под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см, прямо и боком (правым и левым) |  | | 1. Подвижная игра с бегом «Бегите ко мне».  2. Упражнения в лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь при-менить чередующийся шаг |
|  | 1. Подвижная игра с бегом «У медведя во бору».  2. Упражнения в лазанье: пролезание в обруч, приподнятый от земли на 10 см; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках |  |
|  | Пятница | 1. Подвижная игра с лазаньем «Обезьянки». 2. Подвижная игра с прыжками «Воробышки». 3. Ходьба и бег по гимнастической скамейке прямо и боком | 1. Подвижная игра на ориенти-ровку в пространстве «Найди себе пару». 2. Подвижная игра с бегом «Ловишки».  3. Упражнения в ходьбе с раз-ным положением рук (вверх, вниз, в стороны), по кругу, с пе-ременой направления | 1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».  2. Подвижная игра с прыжками «Перепрыгни через ручеек».  3. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической ска-мейке с мешочком на ладони вытянутой руки | 1. Подвижная игра на ори-ентировку в пространстве «Не задень!».  2. Подвижная игра с прыж-ками «По ровненькой до-рожке».  3. Упражнения в ходьбе: приставным шагом в сторону, вперед, назад |

68

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |
| Ноябрь | Поне-дельник | 1. Подвижная игра с бе-гом «Птички и кошка».  2. Упражнения с мячом: бросание вверх и ловля (3-4 раза подряд), броса-ние о землю и ловля; бросание друг другу и ловля (расстояние 1-1,5м) | 1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».  2. Упражнения с мячом: броса-ние друг другу снизу из-за го-ловы (расстояние 1,6 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Лошадки» (разучивание).  2. Упражнения с мячом: перебра-сывание двумя руками из-за го-ловы через сетку (расстояние 2 м) | 1. Подвижная игра «Мыши и кот».  2. Игровое упражнение «Кто дальше?» - метание снежка вдаль правой и левой рукой |
| Вторник | 1. Физкультурная деятельность на воздухе № 9.  Задачи: упражнять в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в пролезании в обруч, быстром беге | Физкультурная деятельность на воздухе № 10.  Задачи: упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием | Физкультурная деятельность на воздухе № 11.  Задачи: закреплять умение лазить по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием | Физкультурная деятельность на воздухе № 12.  Задачи: учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи, учить уверенно стоять на лыжах |
| Среда | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волк».  2. Упражнения в беге в медленном темпе (1-1,5 мин).  3. Игровое упражнение «Слушай сигнал»: обычная ходьба, по сигналу - чередование с ходьбой на пятках, на внешней стороне стопы | 1. Подвижная игра с бегом «Самолеты».  2. Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.  3. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него(6-8 раз) | 1. Подвижная игра на ориенти-ровку в пространстве «Найди свое место».  2. Упражнение «Докати обруч до флажка».  3. Упражнения в беге со средней скоростью в чередовании с ходь-бой (расстояние 40 м) | 1. Подвижная игра с бегом «Найди себе пару».  2. Упражнения в прыжках: подскоки вверх на месте (ноги вместе - ноги врозь, одна - вперед, другая - на-зад).  3. Упражнения в ходьбе: мелким и широким шагом с разным положением рук |

69

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |
|  | Четверг | 1. Подвижная игра с бегом  «Воробышки и кот». 2. Упражнения в равновесии:  ходьба по скамейке, ставя ногу  на носок; руки в стороны | 1. Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках».  2. Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру, положенному  прямо, по кругу, зигзагообразно | 1. Подвижная игра с бегом «Ло-шадки».  2. Игровое упражнение «Велика-ны-карлики»: на сигнал «Вели-каны» - ходьба в колонне широ-ким шагом, на сигнал «Карли-ки» - мелкими шагами | 1. Подвижная игра с бегом «Лохматый пес».  2. Игровое упражнение «Стань первым» - ходьба в колонне за ведущим.  (Воспитатель называет имя кого-либо из детей. Все ос-танавливаются. Названный ребенок обгоняет колонну и становится первым. Ходьба продолжается) |
| Пятница | 1. Подвижная игра с бегом  «Кто добежит быстрее?».  2. Подвижная игра с прыжками  «Лиса в курятнике».  3. Пролезание в обручи | 1. Подвижная игра с лазаньем «Птицы и дождь».  2. Ходьба широким шагом по гимнастической скамейке, затем ходьба с переша-гиванием через кубики.  3. Упражнения в прыжках: спрыгивание с гимнастической  скамейки в обруч | 1. Подвижная игра с прыжками «Лиса в курятнике».  2. Подвижная игра с бегом «Птич ки и кошка».  3. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом | 1. Упражнения на лыжах: поочередно поднимать пра-вую и левую ногу с лыжа-ми; скользить вперед и на-зад сначала одной ногой, затем - другой.  2. Ходьба на лыжах по пря-мой (расстояние не менее 10 м) |

70

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |
| Декабрь | Поне-дельник | 1. Подвижная игра «Бездомный заяц» (разучивание).  2. Метание снежков в цель правой и левой рукой. Дети строятся в колонну. Выполнив два броска, ребенок встает  в конец колонны | 1. Подвижная игра с бегом «Ловишки».  2. Метание снежков в вертикальную цель, поочередно  правой и левой рукой |  | | 1. Подвижная игра с броса-нием «Кто дальше бросит мешочек?».  2. Игровое упражнение «Долгий путь по лабирин-ту» - бег друг за другом  в колонне |
|  | 1. Подвижная игра с прыжками «Заяц серый умывается» (разу-чивание).  2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» |  |
| Вторник | Физкультурная деятель-ность на воздухе (повторение).  Задачи: учить детей за-креплять и снимать лыжи, уверенно стоять на них, делать несколько шагов | Физкультурная деятельность на воздухе № 2.  Задачи: учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом | Физкультурная деятельность на воздухе № 3.  Задачи: развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом | Физкультурная деятельность на воздухе № 4.  Задачи: закреплять умение ходить ступающим шагом, ходить по снежному коридору |
| Среда | 1. Подвижная игра с бегом «Птички и кошка».  2. Игра «Санный круг». Санки расставляются по большому кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Каждый играющий становится около своих санок внутри круга. По сигналу «Бегом» дети бегут друг за другом. По сигналу «Остановка» каждый старается сесть на санки.  3. Игровое упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу | 1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц».  2. Парное катание на санках: двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок. (Друг  за другом едут 4 пары.) 3. Ходьба в колонне по одному  по снежному валу (руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги | 1. Подвижная игра с бегом «Ло-вишки».  2. Поочередное катание друг друга на санках.  3. Прыжки со снежных валов (высота 20 см) | 1. Подвижная игра с прыж-ками «Зайка серый умыва-ется».  2. Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на ко-торых сидят двое детей. Пра-вит тройкой сидящий впере-ди. Через некоторое время дети меняются местами.  3. Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьба и бег по снежному валу, спрыгивание со снеж-ных валов |

71

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |
|  |  | Четверг | 1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Скольжение по ледяной дорожке: один за другим дети  разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам | 1. Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили».  2. Игра «Кто дальше проскользит?»: Дети строятся в две колонны около двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они раз-бегаются и скользят, ото-двигая во время скольжения  кубик, лежащий на дороге. |  | | 1. Подвижная игра с бро-санием и ловлей мяча «По-пади в круг».  2. Скольжение по ледяным дорожкам, в конце при-сесть и затем встать (3-4 раза |
|  | 1. Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается».  2. Ходьба по ледяным дорожкам (2 раза). Затем скольжение с раз-бега, в конце присесть (4 раза) |  |
| Пятница | 1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой  и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10-15 м) | 1. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, пружинистые приседания -«пружинка».  2. Ходьба ступающим шагом по дорожке (расстояние 10-15 м) | 1. Упражнения на лыжах: руки вперед-назад («Где же наши ручки?»); поочередное выстав-ление правой и левой ноги с лы-жей («Где же наши ножки?»); «пружинка».  2. Игра «Лошадки» (на лыжах) | 1. Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка», поднимание правой и левой ноги с лы-жами.  2. Ходьба ступающим ша-гом по учебной лыжне (20-30 м) |

72

**Комплексно-тематическое** **планирование**

1 -я неделя 2-я неделя

Этапы деятельности **Физкультурная** **Физкультурная** **деятельность** **(занятие)** **1-3** **деятельность** **(занятие)** **4-6**

3-я неделя 4-я неделя

**Физкультурная** **Физкультурная** **деятельность** **деятельность** **(занятие)** **7-9** **(занятие)** **10-12**

**1** **2** **3** **4** **5** **6**

**Сентябрь**

Целевые ориентиры развития ребенка: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице

**Вводная** Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высока и подниманием коленей, перестроение в три звена

**Общеразвивающие** Без предметов С флажками С мячом С обручем

**Основные** **виды** 1. Ходьба и бег между 1. Подпрыгивание на мес- 1. Прокатывание мячей 1. Подлезание под шнур, не двумя параллельными те на двух ногах «Достань друг другу двумя руками, касаясь руками пола. линиями (длина - 3 м, до предмета». исходное положение - 2. Ходьба по ребристой ширина- 15 см). 2. Прокатывание мячей стоя на коленях. доске, положенной на пол, 2. Прыжки на двух ногах с друг другу, стоя на коле- 2. Подлезание под шнур, руки на поясе.

поворотом вправо и влево нях. не касаясь руками пола. 3. Ходьба по скамейке (вы-(вокруг обруча). 3. Повтор подпрыгивания. 3. Подбрасывание мяча сота - 15 см), перешагивая 3. Ходьба и бег между 4. Ползание на четверень- вверх и ловля двумя ру- через кубики, руки на поя-Двумя линиями (ширина-10 ках с подлезанием под ками. се.

см). дугу 4. Подлезание под дугу, 4. Игровое упражнение 4. Прыжки на двух поточно 2 колоннами. с прыжками на месте на ногах с продвижением 5. Прыжки на двух ногах двух ногах

вперед до флажка между кеглями

**Подвижные** **игры** «Найди себе пару» «Пробеги тихо» «Огуречик, огуречик» «Подарки»

**Малоподвижные** «Гуси идут купаться». «Карлики и великаны» «Повторяй за мной». «Пойдём в гости» **игры** Ходьба в колонне по Ходьба с положением

одному рук:за спиной, в стороны, за головой

*Физическое* *развитие* *(здоровье):*формировать гигиенические навыки руки после физических упражнений и игр. *Социально* *–* *коммуника-тивное* *развитие* *(безопасность):* форми-ровать навыки безопас-ного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

*Труд:* учить самостоя-тельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. *Физическая* *культура:* формировать навык ориентировки в про-странстве при перестро-ениях, смене направле-ния движения

73

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | | | **3** | | **4** | **5** | |  | **6** |
| **Октябрь** | | | | | | | | | *Физическая* *культура* *(здоровье):*рассказывать о пользе утренней гим-настики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплек-сов упражнений гим-настики*:* Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей, *:* развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.  *Музыка* *(художествен-но* *–* *эстетическое* *раз-витие):* разучивать упражнения под музыку в разном темпе, прово-дить музыкальные игры. *Труд* *(социльно-.* *коммуникативное):* учить готовить инвентарь перед на-чалом проведения занятий и игр |
| Целевые ориентиры развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» | | | | | | | | |
| **Вводная** | | Ходьба и бег в колонне с и бруски; ходьба врассыпну | | зменением направления; бег между предметами; ходьб ю, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием | | | | а с перешагиванием через через шнуры, на пятках |
| **Общеразвивающие** **упражнения** | | Без предметов |  | Со скакалками | С кубиками | |  | С султанчиками |
| **Основные** **виды** **движений** | | 1. Ходьба по гимна-стической скамейке, на середине - присесть.  2. Прыжки на двух ногах до предмета.  3. Ходьба по гимна-стической скамейке с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное по-ложение - стоя на коле-нях.  3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ши-рина - 15 см) с переша-гиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мяча-ми, положенными в две линии | | 1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не ка-саясь руками пола.  2. Прокатывание мяча по дорожке.  3. Ходьба по скамейке с пе-решагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением впе-ред, фронтально) |
| **Подвижные** **игры** | | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | | «Мы - весёлые ребята», «Карусель |
| **Малоподвижные** **игры** | | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному |

74

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  | **6** |  |
|  |  |  |  | | | *Интеграция.* *Физическое,* *социально* *–* *коммуникативное* *развитие:*  Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обти-ранию прохладной водой.  Обсуждать пользу за-каливания, поощрять речевую активность.  Формировать навы-  ки безопасного поведе-ния во время прове-дения закаливающих процедур,перебрасыва-ния мяча друг другу разными способами.  Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз |  |
|  | |  | | **Ноябрь** | |
| **Целевые** **ориентиры** закаливающих процед препятствия, владеет т назад, кругом» при хо | | **развития** **интегративных** **качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению  ур; соблюдает правилабезопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через ехникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд,  дьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | | |
| **Вводная** |  | Ходьба и бег по кругу, бе движения, высоко подним | г | между предметами, на нос ая колени; бег врассыпную | к , | ах в чередовании с ходьбой, с изменением направления с остановкой на сигнал | | |
| **Общеразвивающие** **упражнения**  **Основные** **виды** **движений** | Без предметов | Со скакалками |  | | |
|  |  | С кубиками | | С султанчиками |
| 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мя-чей двумя руками сни-зу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.  4. Перебрасывание мячей друг другу дву-мя руками из-за головы (расстояние 2 м) | 1. Ходьба по гимнастиче-ской скамейке, перешаги-вая через кубики.  2. Ползание по гимнасти-ческой скамейке на живо-те, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастиче-ской скамейке с поворо-том на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние Зм) | 1. Ходьба по шнуру (пря-мо), приставляя пятку одной ноги к носку дру-гой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру (по кругу).  4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, по-ставленными в одну ли-нию | | 1. Ходьба по гимнастичес-кой скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» |
| **Подвижные** **игры** | «Самолёты», «Быст-рей к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | | «У ребят порядок...» |
| **Малоподвижные** **игры** | «Угадай по голосу» | «На параде». Ходьба в колонне  по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») |

75

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** | **5** | |  | **6** |
|  | |  | | **Д** | | **екабрь** | | |  |
| **Целевые** **ориентиры** **р** Стрельниковой и самос опоре; соблюдает техни оказании помощи взрос | **а** т к л | **звития** **интегративных** **качеств**: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. оятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной  у безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в ым и детям | | | | | | | *Интеграция.* *Физическое* *развитие* *(Здоровье),* *социально* *–* *коммуникативное* *развитие* *(труд,* *безопасность):*  Рассказывать о пользе дыхательных упражне-ний, приучать детей к ежедневному выпол-нению упражнений на дыхание по ме-тодике А.Стрельнико-вой,  Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения.*:*  Учить технике безопа-сного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.  Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками |
|  |
| **Вводная** | Ходьба и бег в колонне (поставленными врассы дущего. Бег врассыпную | | по одному, перестроение в пную), по гимнастической с  с нахождением своего мес | | пары на месте, в три звена, м камейке. Ходьба с поворота  та в колонне | | ежду предметами  ми на углах, со сменой ве    С султанчиками |
|  |
| **Общеразвивающие** **упражнения** | Без предметов |  | С мячом |  | С кубиками |  |
| **Основные** **виды** **движений** | 1. Прыжки со скамейки (20 см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со ска-мейки (25 см).  4. Прокатывание мячей между предме-  тами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площа-ди опоры (20 см) | 1. Перебрасывание мя-чей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четве-реньках по гимнастиче-ской скамейке.  3. Ходьба с перешагива-нием через 5-6 набив-ных мячей | 1. Ползание по наклон-ной доске на четверень-ках, хват с боков (вверх, вниз).  2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.  3. Ходьба по гимнасти-ческой скамейке, на се-редине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | I. Ходьба по гимнастичес-кой скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.  3. Ходьба с перешагива-нием через рейки лестни-цы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шерен-гах (2 раза снизу).  5. Спрыгивание с гимна-стической скамейки |
| **Подвижные** **игры** | «Трамвай»,«Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» |
| **Малоподвижные** **игры** | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» |

76

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | | | **2** |  | **3** | | |  | **4** | **5** | |  | **6** |
|  | | | | |  | | | | **Январь** | | |  |
| **Целевые** **ориентиры** размеру; умеет ориент тие «дистанция» и ум сти босиком; выполня | е е | **развития** **интегративных** **качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по ироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает поня-ет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхно-  т танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | | | | | | | *Физическое* *развитие::* рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить боси-ком по ребристой поверхности. *Социально* *–* *коммуникативное* *развитие:* обсуждать пользу массажа и само-массажа различных частей тела, формировать словарь *Труд:* учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. *Социализация:*  формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться  с интересами товарищей. Формировать умение  двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.  *Музыка:* учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки |
|  |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одн дением своего места в ко | | | ому, между предметами на лонне, с остановкой по сиг | | носках. Бег между предметами, врассыпную с нахож-налу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | |
|  |
| **Общеразвивающие** **упражнения** | С мячом | |  | С косичкой |  |  | | | | Без предметов |
| С обручем | | |  |
| **Основные** **виды** **движений** | 1. Отбивание мяча одной рукой о пол  (4-5 раз), ловля двумя руками.  2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, но-ги вместе) вдоль кана-та поточно.  3. Ходьба на носках между кеглями, поста-вленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (ру-ки внизу) | | 1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Ползание по гимнасти-ческой скамейке на ладо-нях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыги-вая через него слева и справа (2-3 раза) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предме-тами, высоко поднимая колени.  3. Ходьба по гимнастиче-ской скамейке, на сере-дине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  4. Прыжки в высоту с места «Достань до пред-мета» | | | 1. Ходьба по гимнастиче-ской скамейке, на середи-не сделать поворот кру-гом пройти дальше, спрыгнуть.  2. Перешагивание через кубики.  3. Ходьба с перешагива-нием через рейки лестни-цы (высота 25 см от пола) 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шерен-гах (руки внизу)    «Котята и щенята» |
| **Подвижные** **игры** | «Найди себе пару» | | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | | |
| **Малоподвижные** **игры** | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске(босиком) | |  | | | | | «Где спрятано?», «Кто назвал?» |
| «Зимушка-зима». Танцевальные движения |  |  | | |
| «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | | |

77

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** | | |  | **5** |  | **6** |
|  |  |  |  | | |  |  |
|  | |  | |  | | **Февраль** | | | |  |
| **Целевые** **ориентиры** нением направления, места проведения зан | п я | **развития** **интегративных** **качеств**: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изме-о наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлятвлять инициативу в подготовке и уборке  тий и пр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры | | | | | | | | | *Здоровье:* учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.  *Труд:* учить самостоя-тельно готовить и уби-рать место проведения занятий и игр.  *Социально* *–коммуника-тивное* *развитие,* *познавательное* *развитие,* *интеграция):*  формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр  учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу |
|  |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по од Ходьба и бег между мя | ч | ному, с выполнением задани ами. Бег врассыпную с оста | | | н | й, на носках, на пятках, по овкой, перестроение в зве |  | кругу, взявшись за руки. нья |
|  |
| **Общеразвивающие** **упражнения** | Без предметов | С мячом | | | С гантелями | Без предметов |
|  |  |  |
| **Основные** **виды** **движении** | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в об-руч.  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Прыжки через ко-роткие шнуры (6-8 шт.).  4. Ходьба по скамей-ке на носках (бег  со спрыгиванием) | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).  3. Ползание по гимна-стической скамейке на ладонях, коленях.  4. Прыжки на двух ногах между кубиками, по-ставленными в шахмат-ном порядке | | | 1. Ползание по наклон-ной доске на четверень-ках.  2. Ходьба с перешагива-нием через набивные мячи, высоко поднимая колени.  3. Ходьба с перешагива-нием через рейки лест-ницы (высота 25 см).  4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)    «Перелёт птиц» | 1. Ходьба и бег по на-клонной доске.  2. Игровое задание «Пе-репрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Про-беги по мостику».  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч    «Кролики в огороде» |
| **Подвижные** **игры** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | | |
| **Малоподвижные** **игры** | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному | | | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с про-движением вправо, вле-во, вперёд, назад | «Найди и промолчи» |

78

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** | | **5** |  | **6** |
|  |  |
|  | |  | | **Март** | | | | |  |
| **Целевые** **ориентиры** **р** в длину с места; умеет п действий и распределят | | **азвития** **интегративных** **качеств:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков рокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность  ь роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | | | | *Здоровье:* формиро-вать навык оказа-ния первой помощи  Физическое развитие, социально – коммуникативное развитие(интеграция) *Безопасность:* учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.  *Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.  *Чтение:* подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить дви-жения в творческой форме, развивать воображение |
|  |
| **Вводная** |  | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассып налу с заданием; с перестроением в три звена, пере задевая их | | | н с | ую, с изменением направления; с остановкой по сиг-троением в пары; врассыпную между предметами, не | | |
| **Общеразвивающие** **упражнения** | Без предметов |  | |  | | Без предметов |
|  | С мячом | С косичкой |  |
|  |
| **Основные** **виды** **движений** | 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков  в горизонтальную цель (3—4 раза) поточно.  3. Метание мячей в вертикальную цель.  4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | | 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставлен-ными в один ряд | 1. Ходьба по гимнасти-ческой скамейке с пе-решагиванием через ку-бики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастиче-ской скамейке пристав-ным шагом, на середине -присесть, встать, пройти | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, вы-сота 35 см).  2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу.  4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками    «Котята и щенята» |
| **Подвижные** **игры** | «Совушка» | | «Воробышки и автомо-биль» | «Птички и кошки» |
| **Малоподвижные** **игры** | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыха-тельных упражнений |  | Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упраж-нениями ритмической гимнастики |
|  |

79

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | | |  | **2** | | |  | **3** | | |  | **4** | | |  | **5** | | |
|  | | | |  | | | |  | | | | **Май** | | | |  |  |  |
| **Целевые** **ориентиры** **р** правила безопасности п мостоятельного счёта ( правила игры и умеет д | д | **азвития** **интегративных** **качеств:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает ри спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком са-  о 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает оговариваться с товарищами по команде | | | | | | | | | | | | | | | *Физическое* *развитие* *(Здоровье):* учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.  *Безопасность* *(* *соци-ально-коммуникативное* *развитие):* учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимна-стической стенке разными способами. *Социализация:* формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. *Коммуникация:* формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры |
|  |
| **Вводная** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предмет «Лошадка» | | | | | | | а | ми; с высоко поднятыми ко | | | л | енями; в полуприседе; бег | | |
|  |
| **Общеразвивающие** **упражнения** |  | | | | С обручем | | | С гимнастической палкой | | | Без предметов | | |
| С кубиками | | |  |  |  |
| **Основные** **виды** **движений** | 1. Прыжки через ска-калку на двух ногах на месте.  2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-Зм).  3. Метание правой и левой рукой на дальность | | | 1. Метание в вертикаль-ную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической ска-мейке, хват с боков.  3. Прыжки через ска-калку. 4.Подвижная игра «Удочка» | | | 1. Ходьба по гимнасти-ческой скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  2. Прыжки на двух ногах между предметами.  3. Лазание по гимнасти-ческой стенке, не про-пуская реек | | | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Ходьба по гимнастиче-ской скамейке боком при-ставным шагом.  3. Игровое задание «Один - двое».  4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока | | |
| **Подвижные** **игры** | «Котята и щенята» | | | «Зайцы и волк» | | | «Подарки» | | | «У медведя во бору» | | |
| **Малоподвижные** **игры** | «Узнай по голосу» | | | «Колпачок и палочка» | | | «Ворота» | | | «Найти Мишу» | | |  |

80

81