

Администрация муниципального образования
«Таштагольского муниципального района»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 «Березка»
(МБДОУ д/с № 3 «Березка»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ д/с №3 «Березка»
(протокол от 31.08.2022 № 1)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
на 2022 - 2023 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ:

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Цели и задачи Программы	4
1.2 Цели и задачи основной образовательной программы ДОУ	7
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	8
1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-7 лет	11
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММОЙ	16
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	19
1. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ	19
1.1 Интеграция образовательных областей	25
1.2 Способы и направления поддержки детской инициативы	26
1.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	27
1.4 Взаимодействие со специалистами	28
2. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ	30
3. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	34
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ	37
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	53
1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	53
1.1 График проведения непосредственно образовательной деятельности	53
1.2 Описание материально – технического обеспечения и методические материалы	54
1.3 Организация физкультурно – оздоровительной работы	56
1.4 Организация двигательного режима	59
2. ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ	63
2.1 План – график физкультурно – оздоровительной работы	64
2.2 План взаимодействия с родителями воспитанников	69
2.3 Педагогическая диагностика	69
3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ	80
IV. ПРИЛОЖЕНИЕ	88
1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ (Приложение 1).	
2. Комплексно - тематическое планирование организованной образовательной деятельности. (Приложение 2).	
3. Годовое перспективное планирование работы. (Приложение 3).	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая Программа (далее - Программа) инструктора по физической культуре разработана на основании образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 3 «Березка» г. Таштагола. С учётом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М.; 2015г., Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования. В которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Статья 41. Охрана здоровья обучающихся (ред. 25.11. 2013г.);

- Федеральным Государственным Образовательным Стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»);

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

- Приказом Минобрнауки России от 28.12.2010г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13);

- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №3 «Березка» города Таштагола.

1.1 Цели и задачи

Ведущие цели Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. По действующему СанПиНу непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 15 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников). Один раз в неделю круглогодично организовываем непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 5-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;

- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности обретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОО созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамо паузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе с 5-ти лет;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры;
- ленивая гимнастика после сна;
- самостоятельные занятия детей.

Данный подход позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей;
- способствовать укреплению здоровья детей.

Оздоровительные задачи:

направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья

воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц - разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

В настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

Образовательные задачи:

предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную. Аналогичные исследования, проведенные другими учеными, доказали роль физического воспитания в развитии восприятия и мышления, воображения дошкольников, расширении их познавательных возможностей и развитии интеллектуальных способностей. В частности, исследования, проведенные Тарасовой Т.А., показали, что дошкольники, имеющие низкий уровень физической подготовленности, в 72%

случаев характеризовались низким уровнем познавательной активности. У дошкольников со средним уровнем физической подготовленности низкий уровень познавательной активности встретился в 22%, а среди детей с высоким уровнем физической подготовленности не оказалось ни одного случая с низким уровнем познавательной активности.

Воспитательные задачи:

направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

При этом очень важно, как писал известный теоретик в области физического воспитания Новиков А.Д., что «...в определении роли физического воспитания в формировании ... моральных и волевых качеств человека мы не можем ограничиться заявлением только о «содействии» развитию этих интересов и качеств...». «Роль физического воспитания ... заключается в том, что оно выступает не только как одно из неотъемлемых условий...воспитания, но главным образом в том, что сам процесс физического воспитания органически участвует в формировании характера и моральных качеств человека».

1.2 Цели и задачи основной образовательной программы ДОУ

Цель: психолога–педагогическая поддержка позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.

Программа направлена на решение следующих задач:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечения преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;

- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- обеспечения вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников;

- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка». Таким образом, развитие в рамках Программы

выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей. В Программе комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы.

Программа «От рождения до школы»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы 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;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка. Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

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

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

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта,

Принцип комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

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

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

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей

Младший дошкольный возраст

Важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не

складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Средний дошкольный возраст

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро пере возбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
- соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
- самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- умению ориентироваться в пространстве;
- восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
- развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы;

- формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Старший и подготовительный дошкольный возраст

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились

проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровье сберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду - в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность групповой комнаты должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим

воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП ДОУ

Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Таким образом, целевые ориентиры Программы базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к Программе, и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО.

Система оценки результатов освоения Программы в соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО, целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;

- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников организации.

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

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

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности:

- двигательные умения и навыки;
- двигательно-экспрессивные способности и навыки;
- навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и двигательного опыта детей;
- овладение и обогащение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;

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

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников.

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- комментирование выполнения упражнений;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- команды;

- выразительное чтение стихотворений;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение движений совместно - распределённое, совместно – последовательное;

- повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

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

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

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

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

Организованные формы работы:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50–60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей:

- родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду;
- информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта);
- приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии);
- рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье;
- предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

- Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

1. Формирование основных движений:

- ходьба, различные виды ходьбы;
- бег, различные виды бега;
- прыжки;
- лазание, перелаз;
- метание, ловля, броски;

- равновесие, координация движений.
- 2. Упражнения для разных групп мышц:
 - упражнения на создание и сохранение позы;
 - упражнения на развитие мелкой моторики;
 - упражнения на развитие мышц лица и мимики.
- 3. Упражнения из различных видов спорта:
 - санки (катание на санках);
 - лыжи (ходьба на лыжах);
 - катание на велосипеде;
 - музыкально-ритмичные упражнения.
- 4. Коррекционные упражнения:

- дыхательные и звуковые;
- упражнения для формирования и корректировки осанки;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- закаливание.

Формы работы по физическому воспитанию в режиме дня
Физкультурные занятия:

- образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в группе и 1 раз на свежем воздухе для детей 5-7 лет;
- круговая тренировка;
- занятия по виду спорта;
- занятия по единому сюжету;
- тренировочное;
- занятие, построенное на одном движении;
- занятие, построенное на подвижных играх;
- занятия, построенные на музыкально - ритмических движениях.

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- физкультминутки;
- динамичные паузы;
- физические упражнения после сна;
- упражнения на релаксацию;
- активный отдых;
- физкультурный досуг;
- физкультурные праздники;
- дни здоровья;

- каникулы.

Коррекционная работа:

- занятия коррекции по нарушению осанки;
- профилактика плоскостопия;
- дыхательная гимнастика.

Самомассаж:

- минутки смеха, психогимнастика;
- релаксационные упражнения.

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду.

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 полу ролевой принцип подбора движений. Не традиционность 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 основные движения отбирается только один из видов (например: лазание), и дети упражняются в разных его видах: ползание по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезание в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Вовремя, 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 замкнется 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 массажёры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием 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 - ритмичных 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 моторность плотности (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.

1.1 Интеграция образовательных областей

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

Социально - коммуникативное развитие: развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми:

умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

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

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

Художественно - эстетическое развитие: обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. Совершенствовать навыки основных движений (ходьба и бег). Учить маршировать вместе со всеми и индивидуально, бегать легко, в умеренном и быстром темпе под музыку.

Физическое развитие: Физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи:

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.2 Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально - коммуникативного, познавательного, речевого, художественно - эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

1. Гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
3. Способствует профессиональному развитию педагогических работников;
4. Создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
5. Обеспечивает открытость дошкольного образования;
6. Создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Способы организации детей на физкультурном занятии:

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

- поточный способ: дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку

в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

1.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Система взаимодействия педагога и родителей включает:

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;

- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях;

- привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований;

- в современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;

- открытость дошкольного учреждения для родителей;

- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;

- уважение и доброжелательность друг к другу;

- дифференцированный подход к каждой семье;

- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в ДОО осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

- с семьями воспитанников;

- с будущими родителями.

Задачи:

- 1) формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Взаимодействия ДОУ с родителями:

- участие родителей в управлении ДОУ;
- наглядно - информационный блок (стенды, папки - передвижки, выставки, дни открытых дверей, тематические выставки, памятки, буклеты для родителей, открытые просмотры совместной деятельности, экскурсии по ДОУ, фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада);
- информационно - аналитический блок (анкетирование, беседы, опросы, наблюдения, интервьюирование);
- досуговый блок (праздники, развлечения, конкурсы, викторины, выставки, дни здоровья).

Работа с родителями:

осуществление преемственности ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

- формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка (разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни);
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

1.4 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 «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных

физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

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

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя - логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

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.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Содержание психолого-педагогической работы с детьми 2–7 лет дается по образовательным областям: «Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно - эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов - как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

В начале раздела по каждой образовательной области приводится цитата из ФГОС ДО, обозначающая цели и задачи образовательной области.

Содержание психолого-педагогической работы

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

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

Дать представление о ценности здоровья. Формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры: развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Содержание психолого-педагогической работы

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе

элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть 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 с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры: продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Содержание психолого-педагогической работы

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих

здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры: продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Содержание психолого-педагогической работы

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры: учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

3. Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации программы «От рождения до школы» является

создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов ДОУ, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В ДОУ должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое. Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности. Изучаемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы - развития способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами). Благодаря этому образовательная программа становится залогом подготовки детей к жизни в современном

обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности. Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребенок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребенок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Физическое воспитание в ДОУ осуществляется на основе Основной общеобразовательной программы МБДОУ.

Организация образовательного процесса

Основные направления	Образовательные области	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Развития			
Физическое развитие	«Физическая культура»	Двигательная, коммуникативная, познавательно-исследовательская игровая, музыкально-художественная.	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные, детский фитнес, флэш-моб. Досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, реализация проектов.
	«Здоровье»	Двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная,	Игровые упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, двигательная активность на прогулке, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализация проектов совместно с родителями, дни здоровья,

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Для детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
2. Приучать действовать совместно;
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений;
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч

двумя руками одновременно;

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья;

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. 2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за

опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Для детей 4-5 лет (средняя группа)

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку;
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения;
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;

5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);

6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;

7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку;

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

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.;

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу;

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;

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

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках;

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут;

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку;

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;

9. Приучать к выполнению действий по сигналу;

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

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

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Спорт - это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Для детей 5-6 лет (старшая группа)

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;

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

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

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей;

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

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года-30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске

вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступить на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступить приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3. Спортивные упражнения

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

4. Спортивные игры.

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Для детей 6-7 лет (подготовительная группа)

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

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

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

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по

гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

3. Спортивные упражнения

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

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

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из - за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**1.1 График проведения непосредственной
деятельности по физическому воспитанию на 2022 –
2023 учебный год**

День недели	Группа	Время	Продолжительность
Понедельник	II младшая	9.00 – 9.15 (16.00-16.15)	15 минут
	Подготовительная	9.20 – 9.50 (16.20 – 16.50)	30 минут
	Старшая	10.00 -10.25 (16.55 -17.20)	25 минут
Вторник	Старшая	9.00 – 9.25 (16.00 -16.25)	25 минут
	Средняя	9.30 – 9.50 (16.30 -16.50)	20 минут 20 минут
Среда	Подготовительная	9.00 – 9.30 (16.00-16.30)	30 минут
	II младшая	9.35 – 9.50 (16.35-16.50)	15 минут
	Средняя	9.50 – 10.20 (16.55 – 17.15)	20 минут
Четверг	Средняя	9.00 – 9.20 (15.50 -16.10)	20 минут
	Старшая	9.30 – 9.55 (16.15 - 16.40)	25 минут

Пятница	Подготовительная	9.00 – 9.30 (16.00 – 16.30)	30 минут
	II младшая	9.40 -9.55 (16.35 -16.50)	15 минут

1.2 Физкультурное оборудование и инвентарь

<p>Гимнастическая лестница Скамейка гимнастическая жесткая Мячи: - набивные весом 1 кг, - средние (резиновые), - большие (резиновые), - большие (баскетбольные), - для фитбола - футбольные - теннисные - мячи для массажа с шипами Гимнастический мат (длина 100 см) Палка гимнастическая (длина 76 см) Палка гимнастическая (длина 120 см) Скакалка детская - для детей подготовительной группы (длина 210 см) - для детей средней и старшей группы (длина 180 см) Кольцеброс Кегли Обруч пластиковый детский - большой (диаметр 90 см) - средний (диаметр 50 см) Конус для эстафет Дуга для подлезания Кубики пластмассовые</p>	
--	--

Цветные ленточки (длина 60 см)

Бубен

Лыжи детские (пластмассовые)

Санки

Самокаты

Погремушки

Корзина для инвентаря (маленькая)

<p>Корзина для инвентаря пластмассовая (большая) Рулетка измерительная (5м) Секундомер Свисток Массажные дорожки «Осьминог» из галстуков Степы Модули мягкие (большие) разные модели Модули круглые маленькие (резиновые) Султанчики Флажки «Косички» Кочки (большие) Кочки (маленькие) Кольца для баскетбола Мешочки с песком (150 г) «Тоннели» из материала Набор для игры в хоккей «Парашют»</p>	
---	--

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно - оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт.
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
Ноутбук	1 шт.

1.3 Организация физкультурно-оздоровительной работы

Цели, задачи и содержание спортивных праздников и досугов.

Эффективность учебно - воспитательного процесса в нашем детском саду во многом зависит от правильной организации физкультурно - оздоровительной работы; при этом особенно важно рационально чередовать разные виды деятельности с активным отдыхом: спортивные праздники, совместные праздники с родителями, физкультурные досуги, развлечения, походы. Активный отдых в комплексе с другими воспитательными средствами закладывает основы гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети, с одной стороны, закрепляют, совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, а с другой - в интересной, увлекательной форме знакомятся с праздниками и связанными с ними традициями, расширяют кругозор в области спорта.

Главная цель спортивных праздников и досугов - удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Достижение этой цели включает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным задачам относятся охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, закаливание, совершенствование функций организма, повышение активности и работоспособности, создание бодрого и жизнерадостного настроения.

Образовательные задачи включают закрепление, совершенствование двигательных

умений, навыков, развитие физических качеств и выразительности двигательных действий, формирование основ праздничной культуры.

Решение воспитательных задач направлено на формирование у детей стремления к систематическим занятиям физкультурой, потребности в здоровом образе жизни.

Спортивные праздники, развлечения, досуги - основные формы активного отдыха в нашем саду. При их планировании педагог подбирает упражнения, подвижные игры, конкурсы, эстафеты, строго дозируя нагрузку.

В схематическом плане спортивного развлекательного мероприятия можно условно выделить три части: подготовительную, основную и заключительную.

Задачи подготовительной части: организовать детей и психологически настроить их на предстоящую деятельность - пробудить интерес, создать праздничную атмосферу; разогреть мышцы, сделать подвижными суставы.

В ходе основной части: закрепляют и совершенствуют двигательные умения и навыки детей, развивают их физические качества, тренируют различные мышечные группы, продолжают учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Заключительная часть: строится так, чтобы дети постепенно вернулись в спокойное состояние (нормализация пульса, поддержание положительных эмоций, бодрого, жизнерадостного настроения).

Содержание подготовительной части составляют общеразвивающие упражнения, чтобы подготовить организм к предстоящей нагрузке. Упражнения группируются в комплексы на каждую группу мышц, по принципу сверху вниз, а также на основе использования гимнастических предметов. При составлении комплексов необходимо учитывать возрастные особенности детей.

Содержание основной части разнообразно - это и ранее изученные движения, эстафеты, подвижные игры, встречи со сказочными героями, зрелищные спортивные номера, хороводы, стихи, загадки, викторины по теме праздника. Подвижные игры, эстафеты особенно любимы детьми, требуют находчивости, смекалки, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки. В играх - эстафетах команды состязаются в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Действия отдельных игроков подчинены интересам команды. Дети учатся думать не только о своих результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, доброжелательное отношение друг к другу. При подборе игр - эстафет надо помнить: участвуя в них, дети возбуждаются. Поэтому не рекомендуется включать кувырки на скорость, бег по узкой опоре, спуск с каната на скорость и другие подобные упражнения. Кроме того, необходимо принять меры предосторожности, исключая возможность травматизма. При делении на команды (10-12 детей) нужно стараться, чтобы не было заведомо сильной или слабой.

Содержание заключительной части обычно включают малоподвижные игры, танцы со сказочным персонажем, подведение итогов, при этом поощряют правильное выполнение заданий, четкие действия, честность в спортивной борьбе. При оценке коллективных упражнений в играх - эстафетах необходимо отметить успехи всех команд и стремление каждого участника внести вклад в общую победу. Это необходимо для воспитания чувств товарищества, ответственности, дружелюбия. Команды награждаются грамотами по номинациям: «Самая дружная команда», «Самая быстрая команда», «Самая ловкая» и т.д. Все участники получают медали, памятные подарки. Можно сфотографировать всех участников спортивного мероприятия, длительность которого определяется возрастом дошкольников:

- 35 минут для детей 4-5 лет;
- 60 минут для детей 6-7 лет.

Пешеходные походы так же являются одной из форм активного отдыха. Они создают благоприятные условия для оздоровления детей, познание нового, воспитание любви к природе, дают заряд бодрости, хорошего настроения и оптимизма. Выбатывают выдержку, настойчивость и выносливость. Каждый поход осуществляется по заранее подготовленному сценарию. Длительность похода:

- летнего похода – 3 часа;
- зимнего похода – 2 часа.

Есть ещё одна форма активного отдыха, которая применяется в нашем саду - совместные спортивные праздники с родителями. Они укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, любовью, пониманием, способствуют повышению авторитета родителей.

Подготовка к спортивному мероприятию - это разработка сценария, распределение ролей, подбор музыкального сопровождения, оформление места проведения, изготовление эмблем, приглашений.

Вывод:

Знание целей, задач и содержания спортивных праздников и досугов поможет каждому педагогу воспитывать не просто личность, а гармонично развивающуюся личность! Впечатления детства остаются на всю жизнь. Пусть одним из ярких воспоминаний о детстве будут спортивные праздники, наполненные эмоциональным подъемом, положительной энергией, радостью и необычностью.

1.4 Организация двигательного режима

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
	<p>Определение уровня физического развития.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности детей.</p>	Все группы.	2 раза в год (в сентябре и мае). В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей, подготовительных к школе групп.	Медсестра, инструктор по физ. Культуре, воспитатели групп.
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	НОД Физическая культура.	Старшая, подготовительная.	3 раза в неделю: в группе 2 раза, на воздухе 1 раз.	Инструктор по физ. Культуре, воспитатели групп.
2.	НОД Физическая культура.	Вторая младшая, средняя.	2 раза в неделю в группе.	Инструктор по физ. Культуре, воспитатели групп.
3.	Подвижные игры.	Все группы.	2 раза в день.	Воспитатели групп.
4.	Гимнастика после дневного сна.	Все группы.	Ежедневно.	Воспитатели групп.
5.	Спортивные упражнения.	Все группы.	2 раза в неделю.	Воспитатели групп.
6.	Спортивные игры.	Старшая, подготовительная группы.	2 раза в неделю.	Воспитатели групп.

7.	Физкультурные досуги.	Все группы.	1 раз в месяц.	Инструктор по физкультуре.
----	-----------------------	-------------	----------------	----------------------------

8.	Физкультурные праздники.	Все группы (кроме второй младшей группы).	2 раза в год (4-5 лет до 45мин., 5-7 лет до 60мин).	Инструктор по физ. культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
9.	День здоровья.	Все группы.	1 раз в квартал.	Инструктор по физ. культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
10.	Каникулы.	Все группы.	2 раза в год.	Все педагоги.
11.	Динамические паузы.	Все группы.	Ежедневно.	Инструктор по физ. культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
12.	Оздоровительный бег (в конце прогулки).	Группы детей 5-7 лет.	2 раза в неделю.	Инструктор по физ. культуре.
III.	ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний.	Все группы.	В неблагоприятные периоды (осень – весна)возникновение инфекции.	Медсестра.
2.	Кварцевание групп и кабинетов.	Ежедневно.	В течении года.	Воспитатели групп.
3.	Самомассаж.	Всем детям.	3 раза в неделю.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.

4.	Гимнастика для глаз.	Всем детям.	В течение года.	Воспитатели групп.
5.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз).	Средний и старший возраст.	3 раза в неделю.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп.
6.	Танцы и упражнения специального воздействия.	Старший возраст.	Еженедельно.	Музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели.
IV.	НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ			
1.	Музыкотерапия.	Все группы.	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физ. Культуре и перед сном.	Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатели группы.
2.	Фитонцидо-терапия (лук, чеснок).	Все группы.	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания.	Медсестра, младшие воспитатели.
V.	ЗАКАЛИВАНИЕ			
1.	Ходьба босиком.	Все группы.	После сна.	Воспитатели.
2.	Облегченная Одежда детей	Все группы.	В течение дня.	Воспитатели, младшие воспитатели.

3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.	Все группы.	В течение дня.	Воспитатели, младшие воспитатели.
4.	Ходьба по массажным дорожкам.	Все группы.	После сна.	Воспитатели.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ	ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4)	СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5)	СТАРШАЯ ГРУППА (5-6)	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7)
Организационная деятельность	1,5 час/нед	1,5 час/нед	1,5 час/нед	1,5 час/нед
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	3-5 мин (в зависимости от вида и содержания занятия).			
Подвижная игра на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин
Инд. Раб. по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин, 2 раза в неделю. Вводная часть 2-3 мин, ОРУ 3-4 мин, ОВД 6-7 мин, п/и 2-3 мин, заключ/ч 1 мин.	20-25 мин, 2 раза в неделю. Вводная часть 2-3 мин, ОРУ 4-5 мин, ОВД 7-9 мин, п/и 3-4 мин, заключ/ч 1-2 мин.	25-30 мин, 2 раза в неделю. Вводная часть 2-3 мин, ОРУ 6-7 мин, п/и 3-4 мин, заключ/ч 2-3 мин.	30-35 мин, 2 раза в неделю. Вводная часть 2-3 мин, ОРУ 12-15 мин, п/и 4 мин, заключ/ч 2-3 мин.

Физкультурные занятия на улице	-	-	25-30 мин, 1 раз в неделю.	30-35 мин, 1 раз в неделю.
Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования, самостоятельные подвижные и спортивные игры).			

2. ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ

Культурно – досуговая деятельность в детском саду Актуальность данной работы заключается в том, что она рассказывает о значимости правильной организации и осуществлении культурно – досуговой деятельности в дошкольном учреждении. Досуговая деятельность рассматривается как приоритетное направление организации творческой деятельности ребенка, основа формирования его общей культуры.

Культурно – досуговая деятельность осуществляется в процессе развлечений, праздников, а также самостоятельной работы ребенка с художественными материалами. Вызывая радостные эмоции, развлечения одновременно закрепляют знания детей об окружающем мире, развивают речь, творческую инициативу и эстетический вкус, способствуют становлению личности ребенка, формированию нравственных представлений. Продуманная организация свободного времени ребенка имеет большое значение для раскрытия его таланта и общего развития.

Виды культурно – досуговой деятельности многообразны. Их можно классифицировать следующим образом: отдых, развлечения, праздники, самообразование и творчество.

Виды отдыха:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- работа на территории детского сада;
- спортивный отдых;
- игры со снегом, песком и водой;
- прогулки;
- беседа с взрослым;
- игровая деятельность;
- чтение книг;
- просмотр диафильмов, мультфильмов и др.;
- рассматривание иллюстраций в книжном уголке;

- прослушивание сказок, песен, мелодий.

Виды развлечений:

- концерты: тематические, музыкально – литературные и др.;

- народные игры: потешки, загадки, хороводы и др.;

- познавательные вечера: КВН и викторины;

- спортивные: игры, соревнования, эстафеты, аттракционы и др.;

- театрализованные представления: кукольный театр, инсценирование сказок, мюзиклы, оперы и др.;

- забавы: шарады, пословицы, шутки, фокусы, поговорки и др.;

- просмотр видео- и телефильмов, слушание аудиозаписей.

Виды праздников:

- народные и фольклорные: Святки, Коляда, Масленица;

- государственно-гражданские: Новый год, День защитника Отечества, День Победы,

День знаний, День города и др.;

- международные: День матери, День защиты детей, Международный женский день;

- православные: Рождество Христово, Пасха, Троица и др.;

- бытовые и семейные: день рожденья, выпуск в школу, Праздник Букваря,

традиционные праздники в детском саду или группе;

- праздники, которые специально придумываются взрослыми с целью доставить радость детям, например, праздник «Мыльных пузырей», «Оригами» и др.

2.1 План – график физкультурно – оздоровительной работы

Мероприятия	Срок	Место проведения	Участники
Диагностика физического развития детей на начало года.	Сентябрь.	Территория ДОУ.	Вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы.
Консультация для воспитателей: «Организация и проведение утренних гимнастик с детьми в детском саду».	Сентябрь.	Методический кабинет.	Педагоги.
Проверка готовности физкультурных уголков к началу учебного года.	Сентябрь.	Групповые комнаты.	Все группы.

Физкультурный досуг «Мы растём здоровыми».	Октябрь.	Территория ДОУ	Вторая младшая группа.
Физкультурный досуг «Осень, осень в гости просим».	Октябрь.	Территория ДОУ.	Средняя группа.
Физкультурный досуг «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны».	Октябрь.	С Территория ДОУ.	Старшая группа.
Консультация для родителей «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей в домашних условиях».	Ноябрь.	Территория ДОУ.	Родители.
Анкетирование, «Какое место занимает физическая культура в вашей семье?».	Ноябрь.	Территория ДОУ.	Родители.
Физкультурный досуг «Здравствуй Зимушка – Зима».	Ноябрь.	Территория ДОУ	Вторая младшая, средняя группы.
Физкультурный досуг «Весёлые старты».	Ноябрь.	Территория ДОУ.	Старшая группа.
Физкультурный досуг «Герои спорта».	Ноябрь.	Территория ДОУ.	Подготовительная группа.
Выставка рисунков «Любим спортом заниматься».	Декабрь.	Территория ДОУ.	Средняя, старшая, подготовительная группы.

Круглый стол «Роль образовательного учреждения в сохранении физического и психического развития детей».	Декабрь.	Методический кабинет.	Педагоги.
Физкультурный досуг «Юные спортсмены».	Декабрь.	Территория ДОУ.	Вторая младшая группа.
Физкультурный досуг «Мы мороза не боимся».	Декабрь.	Территория ДОУ.	Старшая группа.
Физкультурный досуг «Что нам нравится зимой?».	Декабрь.	Территория ДОУ.	Подготовительная группа.
Физкультурный досуг «Вечер подвижных игр».	Январь.	Территория ДОУ	Вторая младшая группа.
Физкультурный досуг «Зимние забавы».	Январь.	. Территория ДОУ	Средняя группа.
Музыкально – спортивный праздник «Русские богатыри».	Январь.	Территория ДОУ	Старшая группа.
Проектная деятельность «Расту здоровым».	Январь.	Территория ДОУ	Подготовительная группа.
«На лыжню становись» - занятия на лыжах.	Декабрь, январь, февраль.	Территория ДОУ.	Старшая, подготовительная группы.
Консультация для воспитателей «Оптимизация двигательного режима в течение дня».	Февраль.	Методический кабинет.	Педагоги.
Физкультурный досуг «Развлечение с Петрушкой».	Февраль.	Территория ДОУ.	Вторая младшая группа.

Физкультурный досуг «Здоровье дарит Айболит».	Февраль.	Территория ДОУ.	Средняя группа.
Спортивный досуг «Хочется мальчикам в Армии служить».	Февраль.	Территория ДОУ.	Старшая группа.
Спортивно – интеллектуальный досуг «Юные пожарные».	Февраль.	Территория ДОУ.	Подготовительная группа.
Фотовыставка «Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим».	Февраль.	Территория ДОУ.	Все группы.
Вечер подвижных игр.	Март.	Территория ДОУ.	Вторая младшая, средняя группы.
Физкультурный досуг «Спорт – сила и здоровье».	Март.	Территория ДОУ.	Старшая, подготовительная группы.
Консультация для родителей «Подвижные игры, как средство профилактики и коррекции нарушений речи детей в логопедических группах детского сада в процессе физического воспитания».	Март.		Речевые группы.
«День Здоровья».	Апрель.	Территория ДОУ.	Все группы.
«Праздник смеха».	Апрель.	Территория ДОУ.	Старшая, подготовительная группы.
Физкультурный досуг «Путешествие в весенний лес».	Апрель.	Территория ДОУ.	Вторая младшая группа.

Физкультурный досуг «В гостях у клоуна».	Апрель.	. Территория ДОУ.	Средняя группа.
Спортивное развлечение «Космическое путешествие».	Апрель.	Территория ДОУ.	Старшая, подготовительная группы.
Консультация для воспитателей «И ещё раз о закаливании».	Апрель.	Методический кабинет.	Педагоги.
Фотовыставка «Вот чему мы научились».	Май.	Территория ДОУ.	Все группы.
Физкультурный досуг «Весёлый мяч».	Май.	Территория ДОУ.	Вторая младшая группа.
Физкультурный досуг «Мы сильные, смелые, ловкие».	Май.	. Территория ДОУ.	Средняя группа.
Спортивный досуг «Путешествие к морю» (правила поведения на воде).	Май.	. Территория ДОУ.	Старшая, подготовительная группы.
Консультация для воспитателей «Физическая готовность детей к школе».	Май.	Методический кабинет.	Воспитатели подготовительных групп.
Диагностика физического развития на конец учебного года.	Май.	Территория ДОУ,	Вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы.
Физкультурный праздник «Справа лето, слева лето – до чего приятно это!».	Июнь.	Территория ДОУ.	Все группы.

2.2 План взаимодействия с родителями воспитанниковна 2022 – 2023 учебный год

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание воспитательной работы по физическому воспитанию».
Октябрь	Ширма: «Профилактика гриппа».
Ноябрь	Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях».
Декабрь	Фотовыставка «Мы спортсмены». Ширма: «Каким видом спорта может заниматься ваш ребёнок».
Январь	Семейное фото «Зимние игры и забавы». Индивидуальные и групповые консультации.
Февраль	Консультация на тему: «Формирование навыков правильной осанки».
Март	Фотовыставка: «Вот так мы закаляемся!». Индивидуальные и групповые консультации.
Апрель	Наглядная информация: «Принципы рационального питания». Индивидуальные и групповые консультации.
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане.
Июнь	Ширма: «Плавание как средство закаливания организма». Индивидуальные и групповые консультации.
Июль	Ширма: «Мой весёлый звонкий мяч!». Индивидуальные и групповые консультации.
Август	Ширма: ««Как правильно заниматься физическими упражнениями дома?»».

2.3 Педагогическая диагностика

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей

в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) Оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Мониторинг образовательного процесса

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (сентябрь, май).

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л. С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса и мониторинг детского развития. Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Данные о результатах мониторинга заносятся в специальные таблицы, разработанные Н.В. Верещагиной.

Диагностика физической подготовленности дошкольников

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Ее диагностика позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями;
- выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- развивать интерес к занятиям физической культурой;
- определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированных психофизических качеств (сила, скоростно – силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированных двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При приведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на периоды развития психофизических качеств.

- 3-4 года – быстрота, выносливость, мышечная сила;
- 4-5 года – быстрота, выносливость, гибкость;
- 5-6 лет – скоростно – силовые качества и выносливость;
- 7 лет – ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физической подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных занятиях. Первое обследование – в начале учебного года (в сентябре), второе – в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, воспитатели ДОУ.

Диагностика физического развития проводится в начале и конце года. В процессе ее оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоровья, уровень продвижения нервно – психического развития детей, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и физических качеств (сила, выносливость).

На каждого ребенка заводится информационно – диагностическая карта. Воспитатели подводят итоги в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Методика проведения диагностики проста. На основе полученной информации от всех специалистов определяются направления работы в целом по учреждению, по каждой возрастной группе.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведется специалистами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно – силовые качества – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы(4-7 лет); прыжок в длину с места (4-7 лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота – бег на 30 м(4-7 лет), 120м (6лет),150м (7лет); скоростно-силовые качества – метание мешочка с песком весом 150-200г(4-7 лет); ловкость – челночный бег на 30 м (4-7 лет); гибкость – наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке(4-7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке – для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание в даль. Высокий уровень-ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

Средний уровень- ребенок справляется с большой частью элементов техники (зелёный цвет)

Низкий уровень- ребенок допускает значительные ошибки (синий цвет).

Обследование физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной – малоподвижная игра или игровое упражнение – релаксация.

За основу ведутся тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я.Степаненковой.

Определения уровня сформированности ловкости. Челночный бег (в сек).

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10 – метровый отрезок: на старте – 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише – стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Определения уровня сформированности быстроты. Бег на 30 м (сек).

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длина 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет – наклоны, приседания; для детей 6-7 лет – комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).

2. «Рисуем локтями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 – круговые движения локтями вперед; 3-4 – круговые движения локтями назад (по 4 раза).

3. «Рисуем туловищем». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые

движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. – одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 – круговое движение коленом левой(правой) ноги; 4 – вернуться в исходное положение-(по три раза).

5. «Рисуем стопой». И.п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз). После разминки детям 4-5-лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6-7лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей – двух мальчиков или двух девочек – (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимите флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Качественный

показатель Младший

возраст

1. Туловище прямое (или немного наклонено).

2. Выраженный момент «полета».

3. Свободное движение рук.

4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры. Средний возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед –внутри.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов). Старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед –внутри.

3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60 -70 градусов).

4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину (см).

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку –

(через каждые 10см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением в перед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую(стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад),приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6-7 лет- встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.Качественные показатели.

Младший возраст

1. И.п.: Чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе

ноги.Средний возраст

1. И.п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) Двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх – вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б)

положение рук свободное.

Старший возраст

1. И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.

3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень – соответствие всем показателям. Средний уровень – соответствие трем показателям. Низкий уровень – соответствие двум показателям. Бросок набивного мяча

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 гр. Для детей 4-5 лет и 1000 гр. Для детей 6-7 лет.

Методика обследования. Вводную часть для детей 4-5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6-7 лет – отжимания от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе. Количественный показатель: дальность броска (в см.).

Метание мешочка с песком.

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200гр, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Качественные показатели. Младший возраст.

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.

2. Замах небольшой поворот вправо.

3. Бросок: с силой.

Средний возраст.

1. И.п.: а) Стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз – назад; в) поворот в направлении броска, правая рука – вверх – вперед.

3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль – вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

Старший возраст.

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.

2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз – в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх.

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

Высокий уровень – соответствие всем показателям. Средний уровень – соответствие трем показателям. Низкий уровень – соответствие двум показателям. Группы здоровья

Основная.

Основная группа – для здоровых детей. Все дошкольники попадают в нее, если в медицинской карте ребенка нет записей, рекомендующих занятия физкультурой в другой группе.

Подготовительная.

Подготовительная группа – для детей, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья. Занятия в этой группе может порекомендовать врач-специалист по заболеванию ребенка. От него требуется сделать четкую запись с рекомендациями в отношении занятий физкультурой в амбулаторной карте ребенка. Заключение КЭК для

занятий в подготовительной группе не требуется, на справке достаточно одной врачебной подписи и печати поликлиники.

Обязательно указывается диагноз, срок на который рекомендуются занятия в подготовительной группе, и конкретные рекомендации, что именно нужно ограничить ребенку при занятиях физкультурой (не разрешаются занятия физкультурой, ребенок не допускается к соревнованиям или сдаче каких-то определенных нормативов, не разрешаются кувырки через голову или прыжки и т.д.)

Подготовительная группа для ребенка означает, что он будет посещать занятия физкультурой вместе со всеми, соблюдая те ограничения, которые указаны в его справке.

Количественные показатели прыжков в длину с места (в см)

Группа	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
(4г.) 2 мл.	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
(5л.) средняя	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75 и <
(6л.)старшая	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
(7л.) подгот.	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Количественные показатели бега (30м в сек)

Группа	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
(4г.) 2 мл.	М	9,4 – 8,7	9,5 – 9,9	10,0 – 10,7
	Д	9,8 – 8,7	9,9 – 10,2	10,3 – 12,7
(5л.) средняя	М	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	Д	8,8 – 8,3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2
(6л.)старшая	М	7,6 – 7,5	7,7 – 8,2	8,3 – 8,5
	Д	8,2 – 7,8	8,3 – 8,8	8,9 – 9,2
(7л.) подгот.	М	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	Д	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7

Количественные показатели броска мяча вдаль (весом 1 кг в м)

Группа	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

(4г.) 2 мл.	М	185 и >	155 – 184	117 и <
	Д	178 и >	148 – 177	97 и <
(5л.) средняя	М	270 и >	185 – 269	187 и <
	Д	221 и >	178 – 220	138 и <
(6л.)старшая	М	303 и >	270 – 302	221 и <
	Д	256 и >	221 – 255	156 и <
(7л.) подгот.	М	360 и >	303 – 359	242 и <
	Д	361 и >	256 – 360	193 и <

Количественные показатели метания вдаль(весом 150 -200 г в м)

Группа	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
(4г.) 2 мл.	М пр лев	5,5 и > 4,8 и >	4,1 – 5,4 3,4 – 4,7	2,5 и < 2,0 и <
	Д пр лев	5,2 и > 3,7 и >	3,4 – 5,1 2,8 – 3,6	2,4 и < 1,8 и <
(5л.) средняя	М пр лев	7,5 и > 4,7 и >	5,7 – 7,4 4,2 – 4,6	3,9 и < 3,0 и <
	Д пр лев	5,9 и > 4,5 и >	4,4 – 5,8 3,5 – 4,4	3,5 и < 2,5 и <
(6л.)старшая	М пр лев	9,8 и > 5,9 и >	7,9 – 9,7 5,3 – 5,8	4,4 и < 3,3 и <
	Д пр лев	8,3 и > 5,7 и >	5,4 – 8,2 4,7 – 5,6	3,3 и < 3,0 и <
(7л.) подгот.	М пр лев	13,9 и > 10,8 и >	10,0 – 13,8 6,8 – 10,7	6,0 и < 5,0 и <
	Д пр лев	11,8 и > 8,0 и >	8,3 – 11,7 5,6 – 7,9	5,5 и < 4,6 и <

Количественные показатели челночного бега (3x10м в сек)

Группа	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
(4г.) 2 мл.	М	14,5 и >		
	Д	14,0 и >		
(5л.) средняя	М	12,7 и >		
	Д	13,0 и >		
(6л.) старшая	М	11,5 и >		
	Д	12,1 и >		
(7л.) подгот.	М	10,5 и >		
	Д	11,0 и >		

3. Особенности организации предметно-пространственной среды

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового и/или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство.

Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности — образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г. Н. Пантелеев, Л. П. Печко, Н. П. Сакулина, Е. О. Смирнова, Е. И. Ти-хеева, Е. А. Флерина, С. Т. Шацкий и др.).

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Программа «От рождения до школы» не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды, помимо требований обозначенных,

в ФГОС ДО. При недостатке или отсутствии финансирования, программа может быть реализована с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной

Основные принципы организации среды

Оборудование помещений дошкольного учреждения должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель должна соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство группы следует организовывать в виде хорошо разграниченных зон («центры», «уголки», «площадки»), оснащенных большим количеством развивающих материалов (книги, игрушки, материалы для творчества, развивающее оборудование и пр.). Все предметы должны быть доступны детям.

Подобная организация пространства позволяет дошкольникам выбирать интересные для себя занятия, чередовать их в течение дня, а педагогу дает возможность эффективно организовывать образовательный процесс с учетом индивидуальных особенностей детей.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ.

ПРОГРАММА:

1. «От рождения до школы» /под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой/; Москва 2015г.
2. М.Ф. Литвинова «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 года жизни», М., 2005г.
3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 года. ФГОС». 2015г.
4. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Средняя группа. Для занятий с детьми 4-5 лет. ФГОС». 2015г.
5. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС ». 2015г.
6. Л.И. Пензулаева«Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. Для занятий с детьми 6-7 лет. ФГОС». 2015г.
7. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. ФГОС». 2015г.
8. Л.И. Пензулаева «Подвижные и игровые упражнения с детьми 3-4 лет, 4-5 лет, 5-7 лет», М., 2001 год.
9. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам», М., 1999г.
10. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ», М., 2005г.
11. О.Е. Громова «Спортивные игры для детей», М., 2002г.
12. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», М., 2004г.
13. Л.Н. Волошина «Воспитание двигательной культуры дошкольников», М., 2005г.
14. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», М., 2001г.
15. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет», М., 2013г.
16. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская «Здоровьесберегающая система ДОУ», Волгоград 2012 г.

НАГЛЯДНО – ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

- дидактические игры (мир в картинках спортивный инвентарь),
- дидактическая игра (олимпийское многоборье)
- наглядно – дидактическое пособие (зимние виды спорта)
- наглядно – дидактическое пособие (летние виды спорта)
- картотека методической литературы,
- картотека подвижных игр по всем возрастным группам,
- картотека зарядки,
- картотека дыхательных упражнений,
- картотека гимнастики (для глаз, утренняя, после сна),
- картотека массажа (для рук, ног, тела),
- картотека комплекса ОРУ,
- физкультминутки,
- спортивные игры и упражнения,
- картотека считалок,
- картотека загадок про спорт и физкультуру,
- картотека логоритмики,
- картотека схем для круговой тренировки.
- картотека пальчиковых игр
- логоритмика
- спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста
- схемы упражнений

Консультации для педагогов.

Консультации для родителей

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

СЕНТЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении «стайкой», по кругу, вокруг кубиков, по большому кругу.						
1 неделя «Диагностика»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.		Игра «Пойдём в гости»	Ходьба между линиями (25см). «Пойдём по дорожки»	п/и «Бегите ко мне»	Игровое упр.: с мячом - броски вперёд, покати мяч.
2 неделя «Диагностика»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении, прыжках на двух ногах на месте.	ОРУ без предметов	Игра «Покажем мишке, как мы умеем прыгать»	Игра «Птички»	п/и «Найдём птичку»	Игровое упр. «Пойдём по мостику». п/игры с мячом, с прыжками.
3 неделя «Признаки осени»	Развивать умение действовать по сигналу, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча. «Прокати и догони»	Повторить упражнение.	п/и «Кот и воробышки»	Игровое упр. С мячом – катание мяча в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперёд.
4 неделя «Личная безопасность по ПДД »	Развивать ориентировку в пространстве, умение	ОРУ с кубиками	Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до	«Быстро в домик»	Игра «Найдём жучка»	Игровое упр. И подвижные игры на пройденный материал.

	действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур.		погремушки»			
Работа с воспитателями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» 2 рекомендации по индивидуальной работе с детьми 3 Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников»					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»
ОКТАБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.						
1 неделя «Деревья, кустарники»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие «Пойдём по мостику».	Прыжки через шнур.	п/и «Догони мяч».	Игровые упр. «Мышки», «Цыплята», п/и «Мой весёлый звонкий мяч».
2 неделя «Фрукты и овощи»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном	ОРУ без предметов	Прыжки из обруча в обруч	«Прокати мяч»	п/и «Ловкий шофёр». Игровое задание «Машины поехали в гараж»	Игровое упр. «Пойдём по мостику», «Пробежим по дорожке». п/и «Поезд»,

	отталкивании мяча при прокатывании друг другу.					«Найдём игрушку».
3 неделя «Грибы»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с мячом	Прокатывать мяч в прямом направлении. Игровое упр. «Быстрый мяч»	Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упр. «Проползи- не задень».	п/и «Зайка серенький сидит» игра «Найдём зайку».	Игровые упр.: прыжки – «перепрыгни через канавку»; с мячом «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!». П/и «Поезд».
4 неделя «Ягоды»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	ОРУ на стульчиках	Ползание «Крокодильчики».	Лазание под шнур (высота 50 см от пола). Равновесие «Пробеги – не задень»	п/и «Кот и воробышки»	Игровое упр. с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч до дорожки», прыжки с продвижением вперёд. П/и «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2 Анкетирование 3 Папка раскладушка «Дети в детском саду» 4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Анкетирование 2 Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 3 Информация «Здоровье сберегающие технологии в детском саду»					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

НОЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «Весёлые мышки». Ходьба и бег проводятся в чередовании. Ходьба и бег с выполнением задания.						
1 неделя «Перелетные и зимующие птицы»	Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с лентами	Равновесие «В лес по тропинки».	Прыжки «Зайки – мягкие лапочки».	п/и «Ловкий шофёр»	Игровое упр.: лазание под шнуры; равновесие – «Пробеги по мостику (по дорожки)». П /и «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке»
2 неделя «Домашние птицы»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	ОРУ с обручем	Прыжки «Через болото»	Прокатывание мяча «Точный пас».	п/и «Мыши в кладовой». Игра «Где спрятался мышонок?»	Игровое упр.: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку. П /и «Наседка и цыплята», «Догони мяч».

3 неделя «Поздняя осень»	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ без предметов	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень»	«Проползи – не задень». Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.	п/и «По ровненькой дорожке». Игра малой подвижности по выбору детей.	Игровые упр.: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеек»; с мячом «Прокати мяч до кегли». п/и «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».
4 неделя «Моя семья»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивать координацию движений; в равновесии.	ОРУ с флажками	Ползание. Игровое задание «Паучки».	Равновесие. «По ровненькой дорожке».	п/и «Поймай комара».	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; «Прокати в ворота»; ползание – «Доползи до зайки», лазание под дугой. П /и «Зайка серый умывается».
Работа с воспитателями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» 2 Рекомендации по индивидуальной работе с детьми 3 Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников»					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ДЕКАБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную, проводятся в чередовании. Ходьба и бег с остановкой.						
1 неделя «Зима»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	ОРУ с кубиками	Равновесие игровое упр. «Пройди – не задень».	Прыжки игровое упр. «Лягушки – попрыгушки».	П /и «Коршун и птенчики».	Игровое упр.: подлезание – «Пролезть в норку»; равновесие – «Пройти по дорожке», «Перешагни через кубик»; с мячом – «Прокати и догони мяч», «Поймай мяч».
2 неделя «Домашние Животные.»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат.	Прокатывание мячей друг другу.	П /и «Найди свой домик»	Игровые упр.: на равновесие «Пройди по мостику»; прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку»; метание «попади снежков корзину; п/и «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот»
3 неделя «Дикие животные»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в	ОРУ с кубиками	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание	Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см)	П /и «Лягушки». Игра малой подвижности «Найдём	Игр. упр.: прыжки – спрыгивание со скамейки (20 см), с мячом –

	прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.		«Не упусти!»		лягушонка»	прокатывание между предметами, друг другу, в прямом направлении.
4 неделя «Новогодний праздник»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	ОРУ без предметов	Ползание. Игровое упр. «Жучки на брёвнышке»	Равновесие. «Пройдём по мостику»	П /и «Птица и птенчики». Игра малой подвижности «Найдём птенчика»	Игровое упр. с мячом. П /и «Порвненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лед, игр зимних хоровод» 3 Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «Десять советов родителям» 3 Информация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ЯНВАРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Ходьба по периметру зала другу за другом, ходьба в рассыпную. Ходьба с выполнением задания.						
1 неделя	Повторить ходьбу	ОРУ с платочками	Равновесие	Прыжки «Из ямки	П /и «Коршун и	Игровые

	с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.		«Пройди – не упади»	в ямку». Из обруча в обруч.	цыплята». Игра малой подвижности «Найдём цыплёнка?»	упражнения: ползание, не касаясь руками пола; ходьба по доске, по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур.
2 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	Прыжки «Зайки – прыгуны».	Прокатывание мяча между предметами.	П /и «Птица и птенчики».	Упражнения: ходьба по узкой дорожке», прыжки на двух ногах. С мячом – катание в ворота. П /и «Лохматый пёс», «Найди свой дом».
3 неделя «Транспорт»	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу.4 повторить упражнение в	ОРУ с кубиками	«Прокати – поймай». Прокатывание мяча друг другу в положении сидя.	«Медвежата». Упражнение в ползании на четвереньках.	П /и «Найди свой цвет»	

	ползании, развивая координацию движений.					
4 неделя «Профессии»	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание под дугу, не касаясь руками пола.	Равновесие «По тропинке». Ходьба по доске «тропинке»	П /и «Лохматый пёс»	Игровые упр.: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; лазание под шнур. п /и «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика»
Работа с воспитателями	1 . Консультация «Здоровье ребенка-это...» 2. Папка –передвижка «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки зимы» 4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки «Снежный город» 2 Папка – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Информация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ФЕВРАЛЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Ходьба и бег по кругу, со сменой направления. Ходьба и бег в колонне по одному. Перешагивание через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег в рассыпную.						
I неделя «Одежда, обувь»	Упражнять в ходьбе и беге	ОРУ с кольцом	Равновесие «Перешагни-не»	Прыжки «С пенька на пенёк».	П /и «Найди свой цвет».	Игровые упр.: подлезание, не касаясь

	<p>вокруг предметов; развивать предметов; повторить прыжки с продвижением вперёд.</p>		<p>наступи»</p>			<p>руками пола (40-50см). п /и «Мышки», «Поезд». «Найди свой цвет».</p>
<p>2 неделя «Мебель»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в занятиях с мячом.</p>	<p>ОРУ с малым обручем</p>	<p>Прыжки «Весёлые воробышки»</p>	<p>Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»</p>	<p>«Воробышки в гнёздышках», игра «Найдём воробышка»</p>	<p>Игровые упр.: равновесие, ходьба по скамейке (20см), по снежному валу, перешагивание через кубики, сугробы. П /и «Наседка и цыплята», «Лохматый пёс».</p>
<p>3 неделя «День защитника Отечества»</p>	<p>Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивать координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</p>	<p>Повторение пройденного материала.</p>	<p>«Воробышки и кот».</p>	<p>Игровые упр.: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мяча друг другу, бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p>

	руками пола.					
4 неделя «Посуда»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	ОРУ без предметов	Лазание под дугу в группировке «Под дугу».	Равновесие. Пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше.	«Лягушки»	Игровые упр.: с мячом – бросание мяча в даль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой. П /и «Поезд», «Лягушки».
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» 3. Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1. Конкурс «Мой спортивный выходной» 2. Папка –передвижка «Десять советов родителям» 3. информация «Зимние травмы» 4. индивидуальные беседы с родителями.					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

МАРТ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Ходьба и бег по кругу и в рассыпную. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба и бег между предметами.						
1 неделя «Ранняя весна»	Упражнять в ходьбе по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с кубиками	Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на пояс.	Прыжки «Змейкой».	«Кролики»	Игровые упр.: подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнуры; равновесие – перешагивание через шнуры.

2 неделя «Праздник 8 Марта»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки через «канавку».	Катание мячей друг другу «Точно в руки».	«Найди свой цвет».	Игровые упр.: равновесие – ходьба по шнуру, по скамейке; метание – перебрасывание мяча друг другу; ползание под дугой. П /и «Найди свой дом», «Зайка серый умывается».
3 неделя «Комнатные растения»	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с мячом	«Брось – поймай» ловля мяча кто как умеет.	Ползание на повышенной опоре (скамейке).	«Зайка серый умывается»	Игровые упр.; прыжки через шнуры; метание - игры с мячом, бросание вверх; лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. П /и «Лохматый пёс».
4 неделя «Человек и его части тела»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении	ОРУ без предметов	Ползание «Медвежата»	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	«Автомобили».	Игровые упр.: лазание под шнур, ползание по скамейке; прыжки из обруча в обруч. П /и «По ровненькой дорожке».

	устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.					
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения» 4.Консультирование педагогов.					
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков «Зарядка» 2.Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

АПРЕЛЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Ходьба и бег вокруг кубиков. Ходьба и бег в колонне по одному.						
1 неделя «Инструменты»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ на скамейке с кубиками	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (25см)	Прыжки «Через канавку»	«Тишина». Игра «Найдём лягушонка».	Игровые упр.: ползание под шнур(50см); перепрыгивание через шнур. П /и «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет».
2 неделя «Космос»	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в	ОРУ с косичкой	Прыжки из кружка в кружок.	Упражнение с мячом «Точный пас».	«По ровненькой дорожке»	Игровые упр.: ходьба по скамейке, перешагивание

	приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.					через шнуры; прокатывание мяча между предметами; лазание по доске на четвереньках. П /и «Поезд», «Воробышки и кот».
3 неделя «Наша родина Россия»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	ОРУ без предметов	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами».	Игровые упр.: прыжки через шнуры; прокатывание мяча в ворота; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. П /и «Кролики и сторож», «Мы топаем ногами».
4 неделя «Наш город»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	ОРУ с обручем	«Проползи – не задень».	«По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному.	«Огуречик, огуречик»	Игровые упр.: лазание под дугу; ползание на четвереньках в прямом направлении; ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперёд на двух ногах. П /и «Сбей кеглю»,

	повышенной опоре.					«Воробышки и кот», «Наседка и цыплята».
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. Создание книжек-малышек о спорте 3. Папка –раскладушка «Птичьи забавы» 4. Индивидуальная работа с родителями.					
Работа с родителями	1. Конкурс «Рецепт –на здоровье» 2. Папка – передвижка «Умные или счастливые» 3. Информация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4. Индивидуальные беседы с родителями.					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

МАЙ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу. Ходьба между предметами.						
1 неделя «День победы»	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ с кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке (30см); прыжки через шнур.	Упражнение повторяются.	«Мыши в кладовой»	Упражнения с мячом.
2 неделя «Цветы»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на	ОРУ с мячом	Прыжки «Парашютисты».	Прокатывать мяч друг другу.	«Воробышки и кот»	Упражнения в равновесии.

	полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.					
3 неделя "Насекомые»	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с флажками	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ползание по скамейке.	«Огуречик, огуречик»	Упражнения в подлезании.
4 неделя «Диагностика»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	ОРУ без предметов	Лазание по наклонной лесенке.	Повторение упражнений.	«Коршун и наседка»	Упражнения в лазании.
Работа с воспитателями	1. Консультация «организация режима дня в детском саду» 2. Папка –передвижка «Классики» 3. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха». 4. Индивидуальная работа с воспитателями.					
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя» 2.Папка-передвижка «Безопасность детей на улице» 3.информация «Всем без исключения о правилах движения» 4. Индивидуальная работа с родителями					

СРЕДНЯЯ ГРУППА

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

СЕНТЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, проверка равновесие, в круг. 3-4 ходьба колонной по одному. Ходьба и бег чередуется. Перестроение в три колонны						
1 неделя «Диагностика»	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.	ОРУ без предметов	Упражнять в равновесии ходьба и бег между двумя линиями. Ходьба и бег в чередовании.	Прыжки, подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	п/и «Найди себе пару»	Игр. упр. «Огуречик, огуречик», «Перепрыгни через ручиёк», «У медведя во бору», «Пробеги тихо», «Прокати и не задень».
2 неделя «Диагностика»	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки «Достань до предмета», подпрыгивание на двух ногах на месте.	Прокатывание мячей друг другу. Способ-стойка на коленях, сидя на пятках. Ползание на четвереньках по прямой до обозначения.	п/и «Самолёты», «Найди себе пару», «Вдоль дорожки».	Игр. упр. «Принеси предмет», «Докати до кубика», «Найди свой цвет».
3 неделя	Упражнять в	ОРУ с мячом	Прокатывание	Ползание под	п/и «Огуречик,	Игр. упр. «Мяч через

«Признаки осени»	ходьбе колонной по одному, беге врассыпную, упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.		мяча друг другу двумя руками. Расстояние между шеренгами 2м.	шнур, не касаясь руками пола.	огуречик», «Воробышки и кот»	сетку», «Автомобили», «Подбрось, поймай».
4 неделя «Личная безопасность по ПДД»	Продолжать учить останавливаться по сигналу во время ходьбы, закрепить умение группироваться при лазанье под шнур, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ с малыми обручами.	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	Ходьба на сосках по доске, лежащей на полу. Ходьба по доске выполняется поточным способом двумя колоннами.	Игра малой подв. «Где постучали?»	Игр. упр. «Найди свою пару», «Пробеги тихо» «Кто скорее до флажка», «У медведя во бору».
Работа с воспитателями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» 2 рекомендации по индивидуальной работе с детьми 3 Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников» 4 Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Изготовление атрибутов к празднику «День Матери»					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ОКТАБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны						
1 неделя «Деревья и кустарники»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с косичками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.	«У медведя во бору», «Кот и мыши»	Игр.упр. «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее добежит до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика», Игра «Найди свой цвет»
2 неделя Фрукты и овощи	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч	ОРУ без предметов	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами, двумя реками (расстояние между	«Автомобили», «Грибники»	Игр.упр. «Подбрось, поймай», «Кто быстрее», Игра «Ловишки» Эстафета «Сильным ловким вырастай»

	друг другу, развивая точность в направлении движения.			предметами 1 м.		
3 неделя «Грибы»	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур, не касаясь руками пола.	Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору», «сбор урожая»	Игр. Упр. «Прокати обруч- не урони», «Вдоль дорожки на двух ножках» прыжки с продвижением вперед. Игра «Цветные автомобили»
4 неделя «Ягоды»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	ОРУ с кеглями	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие- ходьба по доске положенной на пол,, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м)	«Компот», «Сидели два медведя», «Кот и мыши», «Угадай кто позвал?»	Игр. упр. «Подбрось –поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Игра «Лошадки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2 Анкетирование 3 Папка раскладушка «Дети в детском саду»					
Работа с родителями	1 Анкетирование 2 Памятка для родителей по формированию ЗОЖ					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

НОЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к кругу из колонны, построение в 2 колонны.						
1 неделя «Перелетные и зимующие птицы»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Салки», «Найди и промолчи», «Кролики», «Лохматый пес»	Игр.упр. «Пробеги- не задень», «не попадись», «Поймай мяч».
2 неделя «Домашние птицы»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«Птицы в гнездышке», «Самолеты», «Найди себе пару»	Игр.упр. «Не попадись», «Догони мяч».
3 неделя «Поздняя осень»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»	Досуг «Осенний спортивный марафон»

	направления движения. Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между предметами.		
4 неделя «Моя семья»	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	ОРУ с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика.	«Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробышки и автомобили», «самолеты»	Игр.упр. «Пингвины», «Кто дальше бросит», Игры – соревнования.
Работа с воспитателями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» 2рекомендации по индивидуальной работе с детьми 3 Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников» 4Изготорвление атрибутов к спортивным соревнованиям					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Изготовление атрибутов к празднику «День Матери»					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ДЕКАБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.						
1 неделя «Зима»	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.	ОРУ с платочками	Равновесие-ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие-ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	«Лиса и куры», «Найдем цыпленка»	Игр.упр. «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», Кто дальше бросит»
2 неделя «Домашние Животные»	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании	ОРУ мячом	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»	Игр.упр. «Пружинка», «Разгладим снег» на лыжах. «Веселые снежинки»

	мяча между предметами.					
3 неделя «Дикие животные»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	ОРУ без предметов	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы.	«Зайцы, волк»	Игр.упр. «Кто дальше», «Снежная карусель», Эстафеты с лыжами и санками «Зимние забавы»
4 неделя «Новогодний праздник»	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.	«Птичка и кошка»	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр.упр. «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»

Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2. Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лед, игр зимних хоровод» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «Десять советов родителям» 3 Информация «Зимние травмы»

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ЯНВАРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики»	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игр. упр. «Снежинки – пушинки», «Кто дальше»

2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие-ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»	Закрепить скользящий шаг на лыжах упражнение «Веер», Игр. упр. «Снежная карусель», «Прыжки к елке», Катание на санках.
3 неделя «Транспорт»	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ с косичками	Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание мяча друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперед.	«лошадки», «Кот и мыши»	Метание снежков на дальность. Игр. упр. «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Перепрыгни – не задень»
4 неделя «Профессии»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке;	ОРУ с обручем	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	«Автомобили»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Спортивные эстафеты Катание на санках, лыжах, ледяных дорожках.

	закрепить умение правильно подлезать под шнур		голове, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой (повторить 2 раза)		
Работа с воспитателями	1. Консультация «Здоровье ребенка-это...» 2. Папка –передвижка «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки зимы» 4 Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки «Снежный город» 2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Информация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ФЕВРАЛЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя «Одежда, обувь»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота	Ходьба, с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу	«котят и щенята», «Точно с цель»	Ходьба вокруг санок, бег, Повороты. Игр.упр. «Змейкой между санками», «Добрось до кугли»

	метание снежков в цель, игровые задания на санках.		10 см, расстояние 40 см	стоя в шеренге.		
2 неделя «Мебель»	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	ОРУ на стульях	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	«Компот», «У медведя во бору»	Игр. упр. «Мельница», «Покружись», «Кто дальше бросит», Катание на санках, лыжах, ледянках.
3 неделя «День защитника Отечества»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.	«Воробышки и автомобиль»,	Игр. Упр. «Кто дальше бросит снежок» «Найди Снегурочку» Катание на санках, ледянках с горки
4 неделя	Упражнять детей	ОРУ с	Ползание по	Досуг «Бравые	«Перелет птиц»,	«Точно в цель»,

«Посуда»	в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер примечании снежков; Повторить игровые упражнения.	гимнастической палкой	гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие-ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	солдаты» Игры -эстафеты		«Туннель», «Найди зайку»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2. папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» 3. Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс «Мой спортивные выходные» 2. Папка –передвижка «Десять советов родителям» 3. информация «Зимние травмы» 4.индивидуальные беседы с родителями.					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

МАРТ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны						
1 неделя	Упражнять детей в	ОРУ без предметов	Ходьба на	Равновесие-	«Перелет птиц»,	Игр.упр.

«Ранняя весна»	ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.		носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Игр. Упр. посвященные «Дню матери»	«Собери кровать»	«Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Зайка беленький»
2 неделя «Праздник 8 Марта»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Бездомный заяц»	Праздник «Масленица» Игры, эстафеты, соревнования.
3 неделя «Комнатные растения»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча между предметами (2-3	Равновесие-ходьба по скамейке с	«Самолеты» «Ловишки»	Игр.упр. Веселые старты «День здоровья»

	Ходьбе и беге с выполнением задания, повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.		раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватать рук с боков.	мешочком на голове. Прокатывание мечей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.		«На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревку»
4 неделя «Человек и его части тела»	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	ОРУ с флажками	Равновесие-ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Равновесие-ходьба по доске, положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Охотники и зайцы», «Наши алые цветки»	Игр.упр. «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения» 4.Консультирование педагогов.					
Работа с	1.конкурс рисунков «Зарядка»					

родителями	2. Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье» 3. информация «Зимние травмы» 4. Индивидуальные беседы с родителями
------------	--

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

АПРЕЛЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.						
1 неделя «Инструменты»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Развлечение «Книжки на неделе» Игры, викторины.	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	Игр.упр. «Прокати и поймай», «Сбей булаву», Катание на трехколесном велосипеде,
2 неделя «Космос»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег враспынную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать	ОРУ с кеглями	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики» Игры, соревнование	«Совушка»	Игр.упр. «По дорожке», «Воробышки и автомобиль», «найди воробышка»

	правильное исходное положение в прыжках в длину с места.					
3 неделя «Наша родина Россия»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Совушка»	Игр. Упр. «Лягушки и аист», «Успей поймать», «Подбрось – поймай», «Догони пару»
4 неделя «Наш город»	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с косичками	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча (5-6 плоских обручей),	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше	«Птички и кошка», «камень, ножницы, бумага»	Игр. упр. «Пробеги -задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку», «Догони пару»

				(2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.		
бота с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.создание книжек-малышек о спорте 3.Папка –раскладушка «Птичьи забавы» 4.Индивидуальная работа с родителями.					
Работа с родителями	1.Конкурс «Рецепт –на здоровье» 2.Папка – передвижка «Умные или счастливые» 3. информация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4.Индивидуальные беседы с родителями.					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

МАЙ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.						
I неделя «День победы»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Развлечение «Книжки на неделе» Игры, викторины.	«Пробеги тихо», «У медведя во бору»	Игр.упр. «Прокати и поймай», «Сбей булаву», Катание на трехколесном велосипеде,

	Повторить задание в равновесии и прыжках.					
2 неделя «Цветы»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ОРУ с кеглями	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики» Игры, соревнования	«Совушка»	Игр. упр. «По дорожке», «Воробышки и автомобиль», «найди воробышка»
3 неделя «Насекомые»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Совушка»	Игр. Упр. «Лягушки и аист», «Успей поймать», «Подбрось – поймай», «Догони пару»

4 неделя «Диагностика»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с косичками	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей),	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка», «камень, ножницы, бумага»	Игр.упр. «Пробеги -задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку», «Догони пару»
бота с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> 1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.создание книжек-малышек о спорте 3.Папка –раскладушка «Птички забавы» 4.Индивидуальная работа с родителями. 					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1.Конкурс «Рецепт –на здоровье» 2.Папка – передвижка «Умные или счастливые» 3.информация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4.Индивидуальные беседы с родителями. 					

СТАРШАЯ ГРУППА

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

СЕНТЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении						
1 неделя «Диагностика»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«У кого мяч?», «Мышеловка	Игр. упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки».
2 неделя «Диагностика»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в	ОРУ с мячом	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с	«Фигуры».	Игр. упр. «Передай мяч», «Не задень», «Мы веселые ребята», «найди и промолчи».

	прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча		мин.	хлопком в ладоши. Ползание на		
	вверх.			четвереньках между предметами.		
3 неделя «Признаки осени»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«удочка»	Игр. упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»
4 неделя «Личная безопасность по ПДД»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не	ОРУ с гимнастической палкой	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие-ходьба,	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие - ходьба, перешагивая через бруски, с	«Мы веселые ребята»	Веселые старты «Шире круг»

	задевая за его края.		перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.	мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.		
--	----------------------	--	--	---	--	--

Работа с воспитателями	<p>1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – это...»</p> <p>2 Консультация «Детские игры – классики»</p> <p>3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе</p> <p>4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»</p>
Работа с родителями	<p>1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»</p> <p>2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»</p> <p>3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»</p> <p>4 Индивидуальные беседы с родителями</p>

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ОКТЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Деревья и кустарники»	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах через шнур слева направо, продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»	Игры –эстафеты (прыжки, бег, катание на самокатах, с мячом)
2 неделя «Овощи и фрукты»	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий;	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди.	«Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись»

	упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.		гимнастической скамейке на четвереньках.	Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.		
3 неделя «Грибы»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Улочка», «Сбор урожая»	Игр. упр. «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»

4 неделя «Ягоды»	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»	Игр. упр. «Посадка картофеля», «Затейники», «Попади в корзину», «Ловишка - перебежки»
---------------------	---	---------------	--	--	--	---

Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»
Работа с родителями	1 Консультация «Здоровье-сберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

НОЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.						
1 неделя «Перелетные и зимующие птицы»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»	Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»
2 неделя «Домашние птицы»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в	ОРУ без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Пере ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание, на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«не оставайся на полу»,	Игр. упр. «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»

	ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.		Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.			
3 неделя «Поздняя осень»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!»	Спортивный досуг ««Осенний спортивный марафон»
4 неделя «Моя семья»	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке	Подлезание под шнур боком не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»	Игр. упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка»,

Работа с воспитателями	1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями
Работа с родителями	1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ДЕКАБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.						
1 неделя «Зима»	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»	Игр. упр. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам. Метание снежков на дальность.

2 неделя «Домашние Животные»	Упражнять в ходьбе и беге, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки с ноги, на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги, на ногу продвигаясь вперед. Ползание, на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»	Игр.упр. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос»
3 неделя «Дикие животные»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает – не летает»	Игр.упр. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах ледянках.
4 неделя	Упражнять детей	ОРУ без предметов	Лазание на	Лазание да верха	«Хитрая лиса»,	Игр.упр.

«Новогодний праздник»	в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках		гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен.	«Мы веселые ребята»	«По дорожке» Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»
ЯНВАРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.	Ходьба по наклонной доске, балансируя	«Медведи и пчелы»	Игр. упр. «Сбей кеглю», «Ловишки»

	предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.		Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание - броски мяча в шеренге	руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах		парами», Передвигаться по лыжне
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «таксист»	Игр. упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», Скользящий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам.
3 неделя «Транспорт»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в	ОРУ на гимнастической скамейке	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не	«Не оставайся на полу»	Игр. упр. «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка»

	равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.		через предметы.	касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны		Игры соревнования.
4 неделя «Профессии»	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем	Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»	Игр.упр. «По местам», С горки» Повороты на лыжах, спуск с горки на санках,
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок – это...» 2 Консультация «Стадион дома» 3 папка – передвижка «Забавы зимушки-зимы» 4 Работа с воспитателями					
Работа с родителями	1 конкурс зимних построек для ДА детей во время прогулок 2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ФЕВРАЛЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. Повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Одежда, обувь»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие - бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»	Игр.упр. «Точный пас», По дорожке», Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке.
2 неделя «Мебель»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание - подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры.	«не оставайся на земле»	Игр.упр. «Кто дальше», «Кто быстрее», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность,

3 неделя «День защитника Отечества»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на г/ скамейке	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Вес`лье соревнование «23 февраля»	«мышеловка»	Игр.упр. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» Метание снежков в цель
4 неделя «Посуда»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. Отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«гуси –лебеди», «третий лишний»	Игр.упр. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки – перебежки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2 Консультация «Физкультура в детском саду»					

	3 Индивидуальная работа с воспитателями 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования
Работа с родителями	1 Конкурс плакатов «Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

МАРТ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Ранняя весна»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие-ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»	Игр.упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки»
2 неделя «Праздник 8 Марта»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления	ОРУ без предмета	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную	«Медведи и пчелы», «Карусель»	Развлечение: «Девочки ми мальчики» «Ловкие

	движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.		цель. Ползание на четвереньках между предметами.	цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.		ребята», «Кто быстрее»
3 неделя «Комнатные растения»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»	Игр.упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу»
4 неделя «Человек и его части тела»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в, движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивные мячи.	«Не оставайся на полу», «Удочка», «кто быстрее соберет ромашку»	Игр.упр. «Прокати – не сбей», «Пробеги не задень», «Наши алые цветки»

Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Пессимизм и здоровье» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

АПРЕЛЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Инструменты»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимн. палкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Эстафеты, игры
2 неделя «Космос»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее.	«Стой» «Плавает или тонет» - с мячом	Игр. упр. «Пройди не задень», «Догони обруч»,

	с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.		обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.		Перебрось – поймай». «Кто быстрее до флажка», «кто ушел?»
3 неделя «Наша родина Россия»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ с мячом	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Лебедь, рак, и щука», «карусель»	Игр.упр. «Космонавтом стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг»
4 неделя «Наш город»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие-ходьба по канату	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, вправо Равновесие -	«Рыбки и щука», «Горелки»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»

	равновесия и прыжках.		боком приставным шагом	ходьба на носках между набивными мячами.		
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Птичьи забавы» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте					
Работа с родителями	1 Кон курс «Рецепт на здоровье» 2 Пака – раскладушка «Умные или счастливые» 3 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»
МАЙ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
I неделя «День победы»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?» «Воробышки и автомобиль»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»

2 неделя «Цветы»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По - медвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«не оставайся на полу», «Пожарные на учения»	Игр.упр. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка»
3 неделя "Насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспышную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	ОБУ с мячом	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком, не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Поймай бабочку»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка»
4 неделя Диагностика	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на	ОРУ с обручем	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»	Досуг «Мой город» Викторина, игры, эстафеты

	животе; повторить прыжки между предметами.		Прыжки на двух ногах между кеглями.	через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.		
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Классики» 2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно - воспитательной работы» 3 Индивидуальная работа с воспитателями.					
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2 Пака – раскладушка «Безопасность детей на улице» 3 Консультация «Всем без исключения о правилах движения» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

СЕНТЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Диагностика»	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную, бег с нахождением своего места	1. ходьба по гимнастической скамейке прямо(боком). 2. прыжки на двух ногах чрез шнуры (через набивные мячи) 3..перебрасывание мяча	«Ловишки», «Вершки и корешки»	Игровые упражнения: «Ловкие ребята»; «Пингвина»; «Догони свою пару»

2 неделя «Диагностика»	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур.	ОРУ с флажками	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1. прыжки с доставанием до предмета (прыжки на двух предметах) 2. перебрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге) 3. лазание под шнур, не касаясь руками пола (упражнение «Черепашка»)	«Летает – не летает» «Совушка»	«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Игра «Великаны и гномы»
3 неделя «Признаки осени»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на пере ползание по гимнастической	ОРУ с малым мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	1. подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками) 2. ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. упражнение в равновесии	«Летает – не летает» «Совушка»	Спортивный досуг ««Осенние забавы»

	скамейке.			(ходьба по скамейке с поворотом).		
4 неделя «Личная безопасность по ПДД»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2. ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом) 3. прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	«Не попадись» «Фигура»	«Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта»

Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2 Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
------------------------	---	--	--	--	--	--

Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					
---------------------	---	--	--	--	--	--

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ОКТЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)		
-------------	--------	----------------------------	---------	------------------------------------	--	--

Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.

3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Деревья и кустарники»	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.	1. ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2. прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур) 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.		
2 неделя «Овощи и фрукты»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в	ОРУ с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в		

	упражнениях с мячом.		направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	обруч)		
3 неделя «Грибы»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ на гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1. Введение мяча по прямой (между предметами) 2. ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине) 3. ходьба по гимнастической скамейке. (руки за голову)		
4 неделя «Ягоды»	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ с палками	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по одному	Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши		
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. Анкетирование 3. Папка – раскладушка «Дети в детском саду» 4. Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1. Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» (№3) 2. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.					

3. Информация «Здоровье сберегающие технологии»
4. Индивидуальные беседы с родителями

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

НОЯБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Перелетные и зимующие птицы»	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт.) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, ЛЕВОЙ ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	Игра «Угадай чей голосок?», Игра «Мышеловка», Игра «Затейники»	Игровые упражнения: «мяч о стенку», «Будь ловким»,
2 неделя «Домашние птицы»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд,	Игра «Фигуры», «Не оставайся на полу», «летает на летает», «Затейники»	Передача мяча по кругу, Прыжки между кубиками «Не задень»,

	скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		шеренге.	дых. упражнение (птичка- на ниточке)		
3 неделя «Поздняя осень»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьей лапке на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	Игра «перелет птиц», «летает – не летает», «По местам»	Досуг «Осенний спортивный марафон»
4 неделя «Моя семья»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и равновесии.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.	Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Игра «Фигура», По желанию детей.	Игровые упражнения: «Передай мяч» С кочки на кочку», Игра «Хитрая лиса»
Работа с воспитателями	1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе. 3. Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников»» 4. Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям					

Работа с родителями	1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников» 2. Плакаты «Высказывание великих людей о женщине – матери» 3. Индивидуальные беседы с родителями. 4. Изготовление атрибутов к празднику «День матери»
---------------------	--

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ДЕКАБРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо						
1 неделя «Зима»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)	Игра «Хитрая лиса», «Совушка»	Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на льду», Прыжки вперед. «Санки вперед»
2 неделя «Домашние животные»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в	ОРУ без предметов	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами,	Игра «Салки с ленточками», «Эхо!»	Игр.упр. «Пройди не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!», «Лыжные гонки»

	прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом		«Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком		
3 неделя «Дикие животные»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. руки за головой.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля»,	Игр. упр. «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди -не урони», «На коньки становись!»
4 неделя «Новогодний праздник»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи» ; повторить упражнение в	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на	Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая	Игра «Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»	Игр. упр. «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользни» Ирга «Охотники и соколы»

	прыжках и на равновесие.		поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.		
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.Анкетирование 3.Папка –раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод» 4.Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Выпал беленький снежок» 2.Папка – передвижка «Десять советов родителям» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ЯНВАРЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Игра «День и ночь», «Два мороза»	«Кто быстрее». «Проскользи – не упади» «Подпрыгни и достань игрушку», «Саночки»

2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с мета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка», «Таксист»	«Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки» «Два мороза», «Лыжный шаг»
3 неделя «Транспорт»	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Удочка», «Лишний стул»	«Хоккеисты», Катание друг друга на санках, «Два мороза»
4 неделя «Профессии»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа, и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«паук и мухи». «Кто быстрее оденется на прогулку»	«По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд» Игровая программа «Снежные забавы»

Работа с воспитателями	1.Консультация «Здоровый ребенок –это...» 2.Папка-передвижка «Стадион дома» 3.Папка –раскладушка «Забавы зимушки -зимы» 4.Индивидуальные работа с воспитателями
Работа с родителями	1.Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки 2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

ФЕВРАЛЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Одежда, обувь»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча)	Игра «Ключи», «Компот»	«Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики», «Два Мороза»

2 неделя «Мебель»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле», «Затейники»	«Фигуры», «Гонки санок», «Пас клюшкой»
3 неделя «День защитника Отечества»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг»	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную цель.	«Не попадись», «Карусель»	«Снежинка», «Гонки санок», «Загони шайбу» Игра «Карусель»
4 неделя «Посуда»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в	ОРУ с большим мячом	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической	Досуг, посвященный 23 февраля Игры, соревнования	«Жмурки», «Передал –садись»	«Не попадись», Игра «Белые медведи», «Карусель», Затейники»

	ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.		скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.			
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. Участие воспитанников детского сада на городском конкурсе 3. Папка –раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 4. Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1. Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной» 2. Папка – передвижка «Десять советов родителям» 3. Информация «Зимние травмы» 4. Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

МАРТ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4, повороты кругом.						
1 неделя «Ранняя весна»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках,	ОРУ с малым мячом	Равновесие- ходьбана встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуть другого (упражнение выполняется в два потока на встречу). Прыжки выполняются шеренгами	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом	«Ключи», «Совушка», «Горелки», «Колпачок»	Игр. упр. «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку», «Бегуны», Досуг «Масленица»

	эстафету с мячом.		Эстафета с мячом «передача мяча»			
2 неделя «Праздник 8 Марта»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ с флажками	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Затейники», «Тихо-громко»	Игр. упр. «Охотники и утки», «Мы веселые ребята»,
3 неделя «Комнатные растения»	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по повышенной опоре.	ОРУ с гимнастической палкой	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования	«Волк во ров», «Горелки»	Игр. упр. «Кто быстрее», «Пас ногой» «Ловкие зайчата», «Эхо»
4 неделя «Человек и его части тела»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	ОРУ без предметов	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.	«Совушка», Наши алые цветки», «Удочка»	Игр. упр. «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Горелки»

Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2. изготовление нестандартного физкультурного оборудования 3. Папка –раскладушка «Физические упражнения» 4. Индивидуальные работа с воспитателями
Работа с родителями	1. Конкурс рисунков детей и родителей «Выпал беленький снежок» 2. Папка – передвижка «Пессимизм и здоровье» 3. Информация «Зимние травмы» 4. Индивидуальные беседы с родителями

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

АПРЕЛЬ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.						
1 неделя «Инструменты»	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», «Книжки на неделе» Игры, эстафеты, викторины	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»	Игр. Упр. «Быстро в шеренгу», «Перешагни –не задень», «С кочки на кочку», «Великаны и гномы»
2 неделя «Космос»	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка», «Пузырь»,	Игр. упр. «Слушай сигнал», «Пас ногой», «Пингвины»,

3 неделя «Наша родина Россия»	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; в метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.	«Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко»	Игр. упр. «Перебежки, «Пройди- не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».
4 неделя «Наш город»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжках и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони пару»	«Камни, ножницы, бумага»	Игр. упр. «Передача мяча в колонне», «Лягушка в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы»
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. создание книжек малышек про загадки о спорте. 3. Папка –раскладушка «Птичьи забавы» 4. Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1. конкурс – «Рецепт на здоровье» 2. Папка – передвижка «Умные или счастливые» 3. Информация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4. Индивидуальные беседы с родителями					

«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»
МАЙ

Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «День победы»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мяча и пол, и ловля его после отскока	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Совушка», «Таксист»,	Игр. упр. «Пас на ходу», «Брось- поймай! Прыжки через короткую скакалку. Элементы футбола.
2 неделя «Цветы»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролизание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове - равновесие.	«Летает – не летает»	Игр.упр. «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Мышеловка»
3 неделя "Насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге	ОРУ без предметов	Метание мешочка на дальность. Равновесие-ходьба по рейке приставляя пятку	Метание мешочка на дальность, Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками	«Воробышки и автомобиль»	Игр.упр. «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», Игры эстафеты по

	врассыпную; в метании мешочка на дальность, в прыжках, в равновесии.		одной ноги к носку другой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	пола. Равновесие-ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.		желанию детей.
4 неделя «Диагностика»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	ОРУ с палкой	Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Равновесие-ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.	«Охотники и утки», «Летает не летает»	Досуг «Город в котором я живу» Игры, викторина, соревнования
Работа с воспитателями	1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2.Папка –передвижка «Классики» 3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха» 4.Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2.Папка – передвижка «Безопасность детей на улице» 3.Информация «Всем без исключения о правилах движения» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

Годовое перспективное планирование работы

Цель: создание условий для охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей.

Задачи:

Обучающие:

- Способствовать получению элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;
- Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье.

Оздоровительные:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Способствовать укреплению здоровья детей средствами физической культуры.

Развивающие:

- Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
- Повышение активности и общей работоспособности.

Воспитывающие:

- Формировать интерес к занятиям физической культуры;
- Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами	Работа с детьми	Работа с родителями
СЕНТЯБРЬ	1. Оформить карты диагностического обследования. 2. Пересмотреть	1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования	1. Провести диагностику физического развития детей. 2. Организовать и	1. Выступления на родительских собраниях: «Организация физкультурных

	<p>и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики.</p> <p>3. Подготовка нестандартного оборудования.</p>	<p>детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.</p> <p>2. Определить содержание индивидуального маршрута развития ребёнка по разделу «Физическое развитие» для воспитателей группы.</p> <p>3. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики.</p>	<p>провести музыкально-спортивный праздник «День знаний».</p> <p>3. Провести развлечение для детей младших групп «Осенние забавы».</p>	<p>занятий в детском саду. Формы работы по физическому воспитанию. Двигательная активность ребенка в режиме дня».</p>
ОКТЯБРЬ	<p>1. Продолжать пополнять физкультурное оборудование в группе, фонотеку новыми аудиозаписями</p> <p>2. Пополнить картотеку подвижных игр.</p>	<p>1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании</p>	<p>1. Подготовить и провести спортивное развлечение «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны» для детей старших и подготовительных групп.</p>	<p>1. Провести индивидуальные беседы с родителями по результатам диагностики физической подготовленности детей, пути ее совершенствования.</p>

		<p>результатов диагностики</p> <p>2. Провести консультацию для воспитателей «Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с учетом».</p>	<p>2. Провести развлечение для детей средних групп «Осень, осень в гости просим».</p> <p>3. «Мы растём здоровыми» развлечение для мл. групп.</p>	
НОЯБРЬ	<p>1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Подготовка воспитателя к физкультурному занятию»</p> <p>2. Консультация для «Профилактика и коррекция плоскостопия детей в домашних условиях»</p>	<p>1. Провести развлечение для детей старших и подготовительных групп «мама, папа, я спортивная (дружная) семья!»</p> <p>2. Провести развлечение для детей старших и подготовительных групп «Зеленый огонек».</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»</p> <p>2. Консультация для «Профилактика и коррекция плоскостопия детей в домашних условиях».</p>	
ДЕКАБРЬ	<p>1. Продолжать пополнять фонотеку к занятиям</p> <p>2. Приобрести литературу по теме</p>	<p>1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений при</p>	<p>1. Провести развлечение «Юные спортсмены» для детей средних групп.</p> <p>2. Провести</p>	<p>1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка»</p> <p>2. Познакомить родителей с</p>

	«Физическое воспитание в ДОУ». Устроить выставку рисунков «Любим спортом заниматься»	проведении ритмической гимнастики». 2. Круглый стол «Роль образовательного учреждения в сохранении физического и психологического развития детей»	спортивный праздник «Мы мороза не боимся». 3. С подготовительными группами «Что нам нравится зимой»	программными задачами и содержанием работы на квартал.
ЯНВАРЬ	1. Обновить карты диагностического обследования, обработать результат. 2. Пополнить фонотеку для физкультурных занятий. 3. Подготовить спартакиаду «Надежда спорта»	1. Работа с врачом. Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на второе полугодие. 2. Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учётом результатов диагностики во всех возрастных группах. 3. Консультации с логопедом по составлению	1. Подготовить и провести спортивный праздник на улице «Зимние забавы» для детей старших и подготовительных групп. 2. «На лыжню становись» - занятие на лыжах.	1. Подготовить фотовыставку о спортивном празднике «Мы мороза не боимся» 2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников к середине учебного года. 3. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома».

		комплексов пальчиковой гимнастики.		
ФЕВРАЛЬ	<p>1. Оформить групповую комнату к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества».</p> <p>2. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.</p> <p>3. Подготовить фотовыставку «Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим».</p>	<p>1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества».</p> <p>2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества».</p> <p>3. Консультации с логопедом по составлению комплексов логарифмической гимнастики.</p> <p>4. Консультация для воспитателей «Оптимизация двигательного режима».</p>	<p>1. Провести совместное развлечение детей с родителями «День защитника Отечества».</p> <p>2. Провести развлечение для детей средних групп «Дружно, весело играя мы здоровья прибавляем».</p> <p>3. Спортивно – интеллектуальный досуг «Юные пожарные».</p>	<p>Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «День защитника Отечества».</p> <p>Организовать фотовыставку «Мы занимаемся физкультурой».</p>
МАРТ	<p>1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный</p>	<p>1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению</p>	<p>1. Провести музыкально-спортивное развлечение для старших и</p>	<p>1. Консультации «Оздоровляющие игры для часто болеющих детей».</p> <p>2. Оформить</p>

	коврик для профилактики плоскостопия.	нетрадиционного спортивного оборудования. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!». Консультации с логопедом по проведению музыкально-ритмических игр.	подготовительных групп «Масленица!» 2. Провести спортивный праздник для средних групп «Как зима с весной встретилась».	фотовыставку о развлечении «Масленица!».
АПРЕЛЬ	1. Оформить группу к проведению музыкально-спортивного развлечения «День смеха». 2. Пополнение картотеки методической литературы.	1. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии». 2. Консультация «И ещё раз о закаливании»	1. Провести «День здоровья» 2. Провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха» для детей старших и подготовительных групп. 3. Провести развлечение «Цирк» для детей средних групп».	Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.
МАЙ	1. Составить план физкультурно-оздоровительной	1. Педсовет по результатам диагностики. 2. Познакомить	1. Провести диагностику физического развития детей.	1. Принять участие в проведении групповых родительских

	<p>работы на летний период.</p> <p>2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.</p> <p>3. Фотовыставка «Вот чему мы научились»</p>	<p>воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.</p> <p>3. Консультация «Физическая готовность детей к школе»</p>	<p>2. Провести досуг для средних групп «Весёлый мяч», «Мы сильные, смелые, ловкие».</p> <p>3. Спортивный досуг «Путешествие к морю» (правила поведения на воде).</p>	<p>собраний по результатам работы за год.</p> <p>2. Провести индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития дошкольников на конец учебного года</p> <p>3. Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом».</p>
ИЮНЬ	<p>1. Пополнить фонотеку для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.</p> <p>2. Оформить группу (площадку) для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого</p>	<p>1. Совместно с музыкальным руководителем подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.</p> <p>2. Подобрать материал для воспитателей для разучивания и</p>	<p>1. Провести музыкально-спортивный праздник, посвящённый Дню Защиты детей.</p> <p>2. Физкультурный праздник «Справа лето, слева лето – до чего приятно это!»</p>	<p>1. Оформить фотовыставку о празднике, посвящённому Дню Защиты детей.</p>

	Дню Защиты детей.	чтения с детьми ко Дню Защиты детей.		
ИЮЛЬ	1. Оформить группу (площадку) к спортивному празднику «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». 2. Пополнить фонотеку к празднику «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закаляйся, если хочешь быть здоров». 2. Подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям.	1. Провести развлечение для старших и подготовительных групп «День Нептуна».	1. Оформить фотовыставку о празднике «Слева-лето, справа-лето, до чего ж приятно это». 2. Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период.
АВГУСТ	1. Подготовить документацию на начало учебного года. 2. Составить индивидуальный годовой план работы по разделу «Физическое воспитание».	1. Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных центров к началу учебного года в соответствии с возрастом.	1. Провести для старших и подготовительных групп «Малые Олимпийские игры». 2. Провести развлечение для средних групп «Наперегонки с летом».	1. Провести индивидуальные консультации для родителей «Исправляем осанку детей». 2. Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям.
ЕЖЕМЕСЯЧНО	1. Вносить изменения в	1. Провести индивидуальную	1. Проводить физкультурные	1. Организовать фото и видео

	<p>календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей.</p> <p>2. Составлять перспективно-календарный план.</p> <p>3. Вести карту индивидуальной работы с детьми.</p>	<p>работу с ведущими праздников и развлечений.</p> <p>2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого.</p> <p>3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.</p>	<p>занятия, утреннюю гимнастику, индивидуальную работу с детьми.</p> <p>2. Проводить спортивные развлечения.</p>	<p>съёмку для оформления фоторепортажей, стенгазет, альбомов.</p>
--	--	---	--	---