

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 23.08.2022

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №26 «Парус»
г. Феодосии Республики Крым»
Щедухина О. А.
Приказ № 100 от 23.08.2022 г.



Г

Рабочая программа инструктора по физической культуре по физической культуре

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №26 «Парус» г. Феодосии Республики Крым»

на 2022-2023 г.

Составил:
Инструктор по физкультуре
Бариева З.М.

Содержание

1.Целевой раздел...	3-9 стр.
1.1 Пояснительная записка.....	3-4 стр.
1.2 Цели и задачи Программы.....	4 стр.
1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы.....	4-5 стр
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	5-6 стр.
1. 5. Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО	6-7 стр.
1.6 Планируемые результаты освоения Рабочей программы.....	7-8 стр.
1.6.1. Мониторинг физического развития дошкольников	8-9 стр.
2.Содержательный раздел программы.....	9-27 стр
2.1 Учебный план.....	9-10 стр.
2.2. Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста.....	10- 18
2.3.Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	18стр..
2.3.1. Формы работы.....	18 стр.
2.3.2.Структура физкультурного занятия.....	18-19стр.
2.3.3.Способы организации двигательной деятельности.....	19стр.
2.3.4. Средства двигательной деятельности.....	19-20 стр.
2.3.5. Методы физического развития.....	20 стр.
2.4. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.....	20-21 стр.
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	21-27 стр.
3. Организационный раздел программы	27-31 стр
3.1. Модель проектирования воспитательно – образовательной деятельности.....	31стр.
3.3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми.....	31стр.
3.4 Модель физического воспитания дошкольника.....	32стр.
3.5 Взаимодействие со специалистами	32-33 стр.
3.6.Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	33 стр.
4.Список используемой литературы	34-35стр.
5.Приложение	
5.1.Календарно -перспективное планирование на 2021-2022 учебный год	
5.2.План проведения спортивных развлечений и праздников на 2021-2022 г.	

1.1 Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре (далее Программы) составлена на основе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №26 «Парус» и с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (для детей 2-7 лет).

Данная Программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования. Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей от 2-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; - сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического воспитания в ДОУ, возрастных особенностей детей, с учетом требований ФГОС.

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Уставом и нормативными МБДОУ детский сад № 26«Парус».
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013
- Разработана с учётом образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой. издательство «Мозаика-Синтез». Москва 2015г.

1.2. Цель реализации программы:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- охранять и укреплять здоровье детей, повышать сопротивляемость к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

Образовательные задачи:

- формировать двигательные умения и навыки, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формировать культурно – гигиенические навыки и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формировать положительные черты характера (организованность, скромность и др.);

- формировать нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

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.

Возрастной подход:

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:

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.

Принципы.

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 чередования 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.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

Методы:

Наглядный метод:

-имитация (подражание);

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

-использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, иллюстрации и т.д.);

-использование зрительных ориентиров, 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.

Словесный метод.

Название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Практический метод.

Можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

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 организаций.

Формы организации.

- 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;

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. 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:

Критерии.

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

1.4. Возрастные особенности.

Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями — он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения.

Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Ребенок этого возраста очень подвижен, он производит много разнообразных сравнительно сложных движений. Можно сказать, что он все время двигается». Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли — это скорее ускоренная ходьба. При ходьбе и беге ребенок размахивает руками и т. д. Однообразные движения быстро утомляют малыша.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении.

Своевременное и правильное развитие движений и в этом возрасте имеет большое значение. Упражнение в тех или иных движениях способствует в значительной степени нормальной деятельности всех внутренних органов (улучшает кровообращение, дыхание), стимулирует рост тела. У детей, которые много двигаются, бегают, лазают, более правильные пропорции тела, чем у детей малоподвижных, проводящих большую часть времени преимущественно в сидячем положении. Своевременное овладение теми или иными движениями делает ребенка постепенно все более самостоятельным, так как расширяет возможности для его психического развития.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка.

Движения у ребенка надо развивать главным образом в процессе его повседневной деятельности. Ежедневное самостоятельное участие в умывании, одевании, еде в значительной мере способствует этому.

Создавая все условия для развития движений, не следует забывать, что наряду с этим ребенку третьего года жизни надо всячески создавать условия и для спокойной сосредоточенной деятельности. Надо повседневно тренировать у них умение спокойно, сосредоточенно заниматься.

Возрастные особенности детей младшей группы (от 3 до 4 лет)

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Дети четвертого года жизни находятся во взаимодействии с развитием основных видов движений- прыжков, бега, метания, равновесия. В возрасте от трёх до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Вес детей в среднем 16-17 кг Прибавка в весе составляет в среднем 1.5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек- 14,1 кг. К 4 годам это соотношение меняется, соответственно составляет 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки, в 4 года- 53,9см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно - двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения- сидя, лёжа, на спине, на животе и т.д. при выполнении упражнения стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеча.

Внимание детей 3-4 лет ещё не устойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Вновь приобретённые умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост

(средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес, рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

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

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

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

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

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

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

(Целевые ориентиры)

Образовательная область «Физическое развитие» включает 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.).

Вторая группа раннего возраста

В области физического развития

- умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- умеет ползать, лазать;
- может разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Вторая младшая группа

В области физического развития

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- может энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
- умеет принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
- умеет метать мешочки с песком, мячи диаметром 15-20 см;
- сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;

выполняет правила в подвижных играх.

Средняя группа

В области физического развития

- Владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закаливающие процедуры и др.);
- может выполнять связанные с этим правила;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- может ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- умеет 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 умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- может прыгать через короткую скакалку;
- принимает правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди);
- может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
- проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- умеет выполнять действия по сигналу.

Старшая группа

В области физического развития

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка;
- умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- знает спортивные игры и упражнения.

Подготовительная группа

В области физического развития

- Владеют культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.);
- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- умеет перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- выполняет спортивные упражнения;
- самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
- самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

2. Содержательный раздел.

2.1. Обязательная часть.

Образовательная часть «Физическое развитие»

Физическое развитие включает 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление 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.)

2.2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры.

- развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.
- способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).
- учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движения рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; правильно принимать исходное положение в прыжках в длину и в 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 положении сидя, стоя в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

- Учить 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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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).

Упражнения в равновесии.

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, убежать 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.

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 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.

Спортивные игры и упражнения.

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».

Средняя группа. (от 4 до 5 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- 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 со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты. 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.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами ;
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Средняя группа (от 4 до 5 лет)

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), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

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), в рассыпную. 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), 309 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.

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 их 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.

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- 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 разбежаться, 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 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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, 311 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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с

разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

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 и 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. 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 ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения:

Элементы баскетбола.

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

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.

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.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Задачи образовательной деятельности:

- 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 перелезть 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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения:

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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. 315 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, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты

направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

Поднимать рук 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 (пальцы 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). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. 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; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: 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). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения:

Элементы баскетбола.

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч 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, передвигаться 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

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 насадка».

С прыжками.

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

С метанием и ловлей.

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

С ползанием и лазаньем.

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты.

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования.

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

Народные игры:

«Гори, гори ясно!», лапта.

2.3. 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 физкультуре (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

3. Организационный раздел.

3.1. Особенности организации образовательной деятельности:

организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;

присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);

игровая цель или другая интересная детям;

преобладание диалога воспитателя с детьми;

предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;

более свободная структура ОД; приемы развивающего обучения.

3.2. Модель проектирования воспитательно – образовательной деятельности:

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, , физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

3.3. Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми.

Направления и формы работы		
«Физическое развитие»	-непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура)	3 раза в неделю
	- спортивные игры	Ежедневно
	- подвижные игры	Ежедневно
	- физкультурные досуги	1 раз в месяц
	- спортивные праздники	1 раз в квартал
	«Неделя здоровья»	2 раза в год
	День здоровья	В период каникул

3.4. Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Вторая ранняя группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>2. Физкультурные занятия</i>					
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю по 10 минут	1 раз в неделю 15 минут -	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Активный отдых</i>					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 35 минут	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 45 минут

3.3 Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30-40 минут	1 раз в месяц 30 минут
3.4 День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ .

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1 мин. - 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. - средняя группа, 3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа. Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи: 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер), 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала), 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты), 4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений), 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.), 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

Взаимодействие с родителями .

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

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

3.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы. При составлении мониторинга мы опирались на: ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ МО РФ от 23.11.2009г. № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного образования»); Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248). Примерный

Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Как указано в ФГТ, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОО. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе. Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей. Система мониторинга содержит: ÷ уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям; ÷ параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту). Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.) Результаты оцениваются по трёхбалльной системе. Трёхбалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

4.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.

4.1. Методическое обеспечение:

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

1	Н.Е.Вераксы, Т.С.Коморовой, М.А.Васильевой Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» . Издательство «Мозаика-синтез». Москва 2015г.
---	---

	<p>С.Ю.Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» Вторая ранняя группа. Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2017г.</p> <p>М.М.Борисова «Малоподвижные игры и упражнения» Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>Э.Я. Степанкова «Сборник подвижных игр» Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>А.В.Шишкин «Движение +движение» Москва. Просвещение 1992г.</p> <p>А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» Москва. Просвещение 1984г.</p> <p>С.Я .Лайзане «Физическая культура для малышей» » Москва. Просвещение 1987г.</p>
2	<p>Н.Е.Вераксы, Т.С.Коморовой, М.А.Васильевой Основная образовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» . Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г.</p> <p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа. » Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>М.М.Борисова «Малоподвижные игры и упражнения» Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>Э.Я. Степанкова «Сборник подвижных игр» Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>А.В.Шишкин «Движение +движение» Москва. Просвещение 1992г.</p> <p>А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» Москва. Просвещение 1984г.</p> <p>С.Я .Лайзане «Физическая культура для малышей» » Москва. Просвещение 1987г.</p>
3	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа. Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>П.П. Буцинская, В.И.Васюкова»Общеразвивающие упражнения в детском саду» Москва. Просвещение 1990г.</p> <p>В.Г.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе» Москва. Просвещение 1983г.</p> <p>Т.И Осокина «Физическая культура в детском саду» » Москва. Просвещение 1986г.</p> <p>А.И.Шустова «Физическое воспитание в детском саду» » Москва. Просвещение 1982г.</p>
4	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>Е.Н.Вавилова «Развивать у дошкольников ловкость силу и выносливость» » Москва. Просвещение 1981г.</p> <p>М.П.Голощёкина. «Лыжи в детском саду» » Москва. Просвещение 1989г.</p> <p>Э.М.Романовская «Развитие движений ребёнка-дошкольника» » Москва. Просвещение 1975г.</p>
5	<p>Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа. Издательство «Мозаика- синтез». Москва 2015г</p> <p>В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой» » Москва. Просвещение 1982г.</p> <p>Э.И.Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду» » Москва. Просвещение 1992г.</p> <p>Г.П.Лескова, П.П.Буцинская, В.И.Васюкова «Общеразвивающие упражнения в детском саду» » Москва. Просвещение 1981г.</p> <p>Е.И.Вавилова «Учите бегать,прыгать,лазать,метать» » Москва. Просвещение 1983г.</p> <p>Е.А.Бабилова «Занятия по физической культуре для детей подготовительной группы детского сада». Минск 1987г.</p>

Методическое пособие «Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контакте новых федеральных требований» УЦ «Перспектива» Москва 2011г.

Парциальная программа «Крымский венок»

Подвижные игры народов живущих в Крыму .

Муниципальная программа «Феодосия на ладошках»

5. Приложения.

5.1. Календарный тематический план на 2021-2021 год.

5.2. Перспективный план проведения спортивных развлечений и праздников на

2021-2022 год

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью 05 листов



Заведующий «Детский сад №26 «Па»

О.А.Щедухина



ПРИЛОЖЕНИЕ №1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА
(от 2 до 3 лет)

Месяц	Недели	№ занятия	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	1.	1.	Ходьба и бег подгруппами и всей группой.	«Воробышки и автомобиль»
		2.	Прыжки на двух ногах на месте.	
		3.	Ползание на четвереньках по прямой.	
	2.	4.	Бег в прямом направлении.	«По тропинке»
		5.	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м).	
		6.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками.	
		7.	Ходьба парами.	

		12.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками. П	
ОКТАБРЬ	1.	13.	Ходьба по доске.	«Принеси предмет»
		14.	Прыжки через шнур (линию).	
		15.	Ходьба парами. Ползание по доске, лежащей на полу. П	
	2.	16.	Бег друг за другом.	«Мой веселый звонкий мяч»
		17.	Подлезание под воротца.	
		18.	Бросание мяча друг другу.	
	3.	19.	Кружение в медленном темпе.	«По тропинке»
		20.	Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П	
		21.	Катание мяча одной рукой воспитателю. П	
	4.	22.	Ходьба и бег группой друг за другом. П	«Догони мяч»
		23.	Ползание на четвереньках по прямой (3-4м) П	
		24.	Бросание мяча друг другу. П	
НОЯБРЬ	1.	25.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	«По тропинке»

		26.	Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см).	
		27.	Кружение в медленном темпе. П	
	2.	28.	Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).	«Птички в гнездышках»
		29.	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы.	
		30.	Перелезание через бревно.	
	3.	31.	Ходьба с изменением темпа.	«Мой веселый звонкий мяч»
		32.	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).	
		33.	Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	
	4.	34.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. П	«Солнышко и дождик»
		35.	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П	
		36.	Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см). П	
	ДЕКАБРЬ	1.	37.	Ползание по наклонной доске.
38.			Ходьба по доске. П	
39.			Прыжки через шнур (линию). П	

	2.	40.	Ходьба с переходом на бег и наоборот.	«Найди флажок»
		41.	Бросание мяча вперед двумя руками от груди.	
		42.	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П	
	3.	43.	Ходьба с изменением направления.	«Кто тише?»
		44.	Бег с изменением темпа.	
		45.	Подлезание под веревку (высота 30-40см).	
	4.	46.	Ходьба с переходом на бег и наоборот. П	«Поезд»
		47.	Игра «По ровненькой дорожке».	
		48.	Ползание по наклонной доске. П	
ЯНВАРЬ	1.	49.	Ходьба в рассыпную.	«Воробышки и автомобиль»
		50.	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).	
		51.	Подлезание под веревку (высота 30-40см). П	
	2.	52.	Бег в колонне по одному.	«Солнышко и дождик»
		53.	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см).	

		54.	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). П	
	3.	55.	Ходьба по гимнастической скамейке.	«Где звенит?»
		56.	Бросание мяча двумя руками из-за головы.	
		57.	Подлезание под воротца. П	
	4.	58.	Ходьба врассыпную. П	«Догоните меня!»
		59.	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). П	
60.		Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см). П		
ФЕВРАЛЬ	1.	61.	Прыжки через две параллельные линии (10-30см).	«Перешагни палку»
		62.	Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м).	
		63.	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м).	
	2.	64.	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см).	«Птички в гнездышках»
		65.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.	
		66.	Бросание мяча двумя руками из-за головы. П	
	3.	67.	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см).	«Воробышки и автомобиль»

		68.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см).		
		69.	Ходьба, взявшись за руки. П		
	4.	70.	Ходьба с изменением направления. П		«По тропинке»
		71.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П		
72.	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м). П				
<i>МАРТ</i>	1.	73.	Ходьба с обхождением предметов.	«Зайка»	
		74.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.		
		75.	Метание мячей правой и левой рукой.		
	2.	76.	Ходьба по бревну (ширина 20-25см).	«Мяч в кругу»	
		77.	Прыжки через две параллельные линии (10-30см). П		
		78.	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см). П		
	3.	79.	Метание набивных мешочков правой и левой рукой.	«Принеси предмет»	
		80.	Ходьба с обхождением предметов. П		
		81.	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П		

	4.	82.	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см). П	«Птички летают»
		83.	Игра «Мой веселый звонкий мяч».	
		84.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П	
<i>АПРЕЛЬ</i>	1.	85.	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка.	«Найди флажок»
		86.	Ходьба с обхождением предметов. П	
		87.	Бег в колонне по одному. П	
	2.	88.	Ходьба приставным шагом вперед.	«Через ручеек»
		89.	Игра «Зайка серенький сидит».	
		90.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом.	
	3.	91.	Ходьба приставным шагом в стороны.	«По тропинке»
		92.	Бег в колонне по одному. П	
		93.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П	
	4.	94.	Игра «Через ручеек».	«Флажок»
		95.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П	

		96.	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка. П	
<i>МАЙ</i>	1.	97.	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м.	«Солнышко и дождик»
		98.	Ходьба приставным шагом вперед. П	
		99.	Ходьба по гимнастической скамейке. П	
	2.	100.	Ходьба приставным шагом в стороны. П	«В воротца»
		101.	Ходьба по бревну (ширина 20-25см). П	
		102.	Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). П	
	3.	103.	Игра «Птички в гнездышках».	«Поезд»
		104.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П	
		105.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см). П	
	4.	106.	Ходьба приставным шагом вперед. П	«Воробышки и автомобиль»
		107.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П	
		108.	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м. П	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СРЕДНЯЯ ГРУППА**

(от 4 до 5 лет)

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра	
СЕНТЯБРЬ	I.	1.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	«У медведя во бору»	
	II.	2.	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).		
	III.	3.	Лазанье по гимнастической стенке. П		
	IV.	4.	Перестроение в колонну по два.	«Птички и кошка»	
	V.	5.	Бег в колонне по двое.		
	VI.	6.	Прокатывание обручей друг другу.		
	VII.	7.	Ходьба на пятках.	«Самолеты»	
	VIII.	8.	Прыжки в длину с места (не менее 70см).		
	IX.	9.	Перелезание через бревно. П		
	X.	10.	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П	«Кто ушел?»	
			11.	Ходьба по ребристой доске. П	
			12.	Игра «Пастух и стадо».	
ОКТАБРЬ	I.	13.	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	«Цветные автомобили»	
	II.	14.	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см).		
	III.	15.	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м).		

	IV.	16.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Подбрось – поймай»
	V.	17.	Ползание по гимнастической стенке на животе.	
	VI.	18.	Прокатывание обручей друг другу. П	
	VII.	19.	Ходьба вдоль границ зала.	«Солнышко и дождик»
	VIII.	20.	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см).	
	IX.	21.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	
	X.	22.	Построение в колонну по два. П	«У медведя во бору»
		23.	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см). П	
		24.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	
НОЯБРЬ	I.	25.	Равнение по ориентирам.	«Ловишки»
	II.	26.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	
	III.	27.	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П	
	IV.	28.	Прыжки с поворотом кругом.	«Зайцы и волк»
	V.	29.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	VI.	30.	Перестроение в колонну по два.	
	VII.	31.	Ходьба с мешочком на голове.	«Бездомный заяц»
	VIII.	32.	Ползание между предметами.	

	IX.	33.	Размыкание и смыкание. П	
	X.	34.	Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. П	«Найди себе пару»
		35.	Прыжки с поворотом кругом. П	
		36.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	
ДЕКАБРЬ	I.	37.	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	«Кто ушел?»
	II.	38.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	
	III.	39.	Ползание меду предметами. П	
	IV.	40.	Бег со сменой ведущего.	«Лошадки»
	V.	41.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	
	VI.	42.	Прыжки с поворотом кругом. П	
	VII.	43.	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	«У медведя во бору»
	VIII.	44.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	
	IX.	45.	Игра «Сбей кеглю».	
	X.	46.	Бег со сменой ведущего. П	«Зайка серый умывается»
		47.	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см). П	
		48.	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П	
ЯНВАРЬ	I.	49.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	«Зайцы и волк»

	II.	50.	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	
	III.	51.	Равнение по ориентирам. П	
	IV.	52.	Построение в колонну по три.	«Лошадки»
	V.	53.	Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью.	
	VI.	54.	Прыжки (с высоты 20-25см).	
	VII.	55.	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	«Бездомный заяц»
	VIII.	56.	Ползание змейкой.	
	IX.	57.	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	
	X.	58.	Построение в колонну по три. П	«Птички и кошка»
		59.	Прыжки (с высоты 20-25см). П	
		60.	Игра «Пастух и стадо».	
ФЕВРАЛЬ	I.	61.	Бег мелким и широким шагом.	«Перелет птиц»
	II.	62.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	III.	63.	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	IV.	64.	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	«Найди себе пару»
	V.	65.	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	
	VI.	66.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П	

	VII.	67.	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	«У медведя во бору»
	VIII.	68.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м).	
	IX.	69.	Игра «Сбей кеглю».	
	X.	70.	Построение в круг. П	«Зайцы и волк»
		71.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П	
		72.	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П	
МАРТ	I.	73.	Перестроение в колонну по два. П	«Позвони в погремушку»
	II.	74.	Ходьба на наружных сторонах стоп.	
	III.	75.	Прыжки с короткой скакалкой.	
	IV.	76.	Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и вл.)	«Подбрось – поймай»
	V.	77.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П	
	VI.	78.	Построение в колонну по три. П	
	VII.	79.	Повороты направо, налево, кругом.	«Перелет птиц»
	VIII.	80.	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.).	
	IX.	81.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м). П	
	X.	82.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. П	«Самолеты»
		83.	Прыжки с короткой скакалкой. П	

		84.	Игра «Подбрось – поймай».	
АПРЕЛЬ	I.	85.	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	«Лошадки»
	II.	86.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	
	III.	87.	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, между ними расст.). П	
	IV.	88.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево).	«Цветные автомобили»
	V.	89.	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	
	VI.	90.	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П	
	VII.	91.	Бег (на расстояние 20м, 5,5-6 секунд).	«У медведя во бору»
	VIII.	92.	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см). П	
	IX.	93.	Ползание по гимнастической стенке на животе. П	
	X.	94.	Повороты направо, налево, кругом. П	«Птички и кошка»
		95.	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	
		96.	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П	
МАЙ	I.	97.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). П	«Пастух и стадо»
	II.	98.	Пролезание в обруч. П	
	III.	99.	Прокатывание обручей друг другу. П	
	IV.	100.	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола). П	«Кто тише?»

	V.	101.	Прыжки с короткой скакалкой. П	
	VI.	102.	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см). П	
	VII.	103.	Построение в колонну по три. П	«Найди себе пару»
	VIII.	104.	Ползание между предметами. П	
	IX.	105.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).П	
	X.	106.	Игра «Лиса в курятнике».	«Пастух и стадо»
		107.	Игра «Котята и щенята».	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СТАРШАЯ ГРУППА**

(от 5 до 6 лет)

Месяц	Неделя	№ занятия	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	I.	1.	Ходьба перекатом с пятки на носок.	«Уголки»
	II.	2.	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	
	III.	3.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П	
	IV.	4.	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	«Гуси - лебеди»
	V.	5.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	
	VI.	6.	Игра «Сбей мяч».	

	VII.	7.	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	«Мышеловка»
	VIII.	8.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	
	IX.	9.	Прыжки с короткой скакалкой. П	
	X.	10.	Ходьба перекатом с пятки на носок. П	«Сделай фигуру»
		11.	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П	
		12.	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м). П	
ОКТАБРЬ	I.	13.	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин).	«Караси и щука»
	II.	14.	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	
	III.	15.	Ползание на животе с подтягиванием руками. П	
	IV.	16.	Ходьба на носочках (руки за головой).	«Бездомный заяц»
	V.	17.	Прокатывание набивных мячей (вес 1кг).	
	VI.	18.	Игра «Удочка».	
	VII.	19.	Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	«Хитрая лиса»
	VIII.	20.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	
	IX.	21.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	
	X.	22.	Повороты: направо, налево, кругом. П	«Гори, гори ясно!»
		23.	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком. П	

		24.	Игра «С кочки на кочку».	
НОЯБРЬ	I.	25.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	«Ловишки»
	II.	26.	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).	
	III.	27.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П	
	IV.	28.	Перелезание через несколько предметов подряд.	«Мы веселые ребята»
	V.	29.	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).	
	VI.	30.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4м). П	
	VII.	31.	Бег боком приставным шагом.	«Перебежки»
	VIII.	32.	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.	
	IX.	33.	Игра «Не оставайся на полу».	
	X.	34.	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П	«Пустое место»
		35.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). П	
		36.	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м). П	
ДЕКАБРЬ	I.	37.	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.	«Парный бег»
	II.	38.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	
	III.	39.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	
	IV.	40.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	«Удочка»

	V.	41.	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	
	VI.	42.	Пролезание в обруч разными способами.	
	VII.	43.	Равнение в затылок.	«Кто быстрее»
	VIII.	44.	Ходьба по наклонной доске на носках.	
	IX.	45.	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П	
	X.	46.	Ходьба в колонне по двое. П	«Затейники»
		47.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	
		48.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П	
ЯНВАРЬ	I.	49.	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	«Гуси - лебеди»
	II.	50.	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.	
	III.	51.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
	IV.	52.	Ходьба в колонне по трое.	«Мы веселые ребята»
	V.	53.	Бег с высоким подниманием бедра.	
	VI.	54.	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П	
	VII.	55.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	«Затейники»
	VIII.	56.	Прыжки через короткую скакалку.	
	IX.	57.	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.	

	Х.	58.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П	«Мышеловка»
		59.	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место. П	
		60.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
ФЕВРАЛЬ	I.	61.	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).	«Встречные перебежки»
	II.	62.	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений.	
	III.	63.	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза). П	
	IV.	64.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом.	«Уголки»
	V.	65.	Челночный бег (3 раза по 10м).	
	VI.	66.	Перелезание с одного пролета на другой.	
	VII.	67.	Повороты кругом с переступанием.	«Ловишки»
	VIII.	68.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предм. поочередно, выс. 15-20см).	
	IX.	69.	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П	
	X.	70.	Повороты: направо, налево, кругом. П	«Пронеси мяч, не задев кеглю»
		71.	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). П	
		72.	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. П	
МАРТ	I.	73.	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	«Караси и щука»
	II.	74.	Ползание между рейками.	

	III.	75.	Челночный бег (3 раза по 10м). П	
	IV.	76.	Ходьба с выполнением различных заданий.	«Сделай фигуру»
	V.	77.	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния (3-4м).	
	VI.	78.	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. П	
	VII.	79.	Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5 секунд).	«Хитрая лиса»
	VIII.	80.	Перебрасывание мяча с отскоком от земли.	
	IX.	81.	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П	
	X.	82.	Повороты кругом с переступанием. П	«Ловишки»
		83.	Ходьба по гимнастич. скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П	
		84.	Игра «Кто лучше прыгает?».	
АПРЕЛЬ	I.	85.	Перестроение в три колонны. П	«Гуси – лебеди»
	II.	86.	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад.	
	III.	87.	Метание предметов в цель (центр мишени). П	
	IV.	88.	Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды).	«Бездомный заяц»
	V.	89.	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). П	
	VI.	90.	Игра «Медведь и пчелы».	
	VII.	91.	Повороты кругом (прыжком).	«Мы веселые ребята»

	VIII.	92.	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П	
	IX.	93.	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). П	
	X.	94.	Бег на скорость: (30м примерно 7,5-8,5 секунды). П	«Пустое место»
		95.	Повороты кругом с переступанием. П	
		96.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П	
МАЙ	I.	97.	Бег с препятствиями.	«Сделай фигуру»
	II.	98.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	
	III.	99.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П	
	IV.	100.	Бег мелким и широким шагом.	«Гори, гори ясно!»
	V.	101.	Перебрасывание мяча различными способами.	
	VI.	102.	Игра «Пожарные на учениях».	
	VII.	103.	Перелезание через несколько предметов подряд. П	«Уголки»
	VIII.	104.	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. П	
	IX.	105.	Равнение в затылок. П	
	X.	106.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).П	«Встречные перебежки»
		107.	Перебрасывание мяча различными способами. П	
		108.	Игра «Кто быстрее доберется до флажка?».	



Видно, прошнуровано и скреплено
И. В. Мусатов
Инспекция Федеральной налоговой службы № 26 «Парус»
г. Форт-Ливия
ул. Шейх-Мухаммад-Хановская, д. 20
ИНН 3501001890

О. А. Целухина

СОГЛАСОВАНО :

Принято педагогическим советом

Протокол № 2от « 30 » августа 2021 г.Председатель педагогического совета
_____**УТВЕРЖДЕНО :**

**План проведения спортивных праздников и развлечений на
2021 -2022 учебный год в МБДОУ № 26 «Парус»**

Инструктор по физкультуре – Козий З.Д.

№	Месяц	Группа	Тема досуга
1	Сентябрь	Вторая младшая группа	«Мой веселый, звонкий мяч»
		Средняя группа	«До свидание лето ,здравствуй детский сад»
		Старшая группа»	«До свидание лето ,здравствуй детский сад»
		Подготовительная к школе группа	«День знаний
2	Октябрь	Ранний возраст	Развлечение «В гости к кукле Кате»
		Вторая младшая группа	Развлечение «Загадки с овощной грядки».
		Средняя группа	«День здоровья»
		Старшая группа	«День здоровья»
		подготовительная к школе группа	«День здоровья»
3	Ноябрь	Ранний возраст	«У Мишки в гостях» (развлечение).

лено

с»

		подготовительная к школе группа	«День здоровья»
3	Ноябрь	Ранний возраст Вторая младшая группа	«У Мишки в гостях» (развлечение). «Дорожка здоровья»
		Средняя группа	«Дорожка здоровья»
		Старшая группа	«День бегуна, скакуна, прыгуна»
		Подготовительная к школе группа	«День бегуна, скакуна, прыгуна»
4	Декабрь	Ранний возраст Вторая младшая группа	«Хорошо зимой в саду!»
		Средняя группа	«Наши зимние забавы»
		Старшая группа	«Зимние забавы»»
		Подготовительная к школе группа	«Зимняя олимпиада».
5	Январь Неделя театра. Театр и дети.	Вторая младшая группа Ранний возраст	«Встреча со Снеговиком» «Встреча с Колобком»
		Средняя группа	«В гостях у сказки «Теремок»»
		Старшая группа	«Праздничное шествие «Коляда-коляда, отвори ворота!»».
		Подготовительная к школе группа	Физкультурный досуг «Рождественские забавы. Святки»
6	Февраль	Ранний возраст Вторая младшая группа	Досуг «Любимые игры» «Мы солдаты .»
		Средняя группа	Военно-патриотическая игра «Зарничка»

		Старшая группа	Спортивный праздник «Буду в Армии служить»
		Подготовительная к школе группа	Праздник посвященный дню Защитника Отечества «Школа молодого бойца»
7	Март	Ранний возраст Вторая младшая группа	«Физкультура для зайчонка» Физкультурный досуг по ОБЖ «Береги себя»
		Средняя группа	Физкультурное развлечение «Калейдоскоп народных игр»
		Старшая группа	Физкультурное развлечение «Калейдоскоп народных игр Крыма»
		Подготовительная к школе группа	«Долина веселых движений».
8	Апрель	Ранний возраст Вторая младшая группа	«В гостях у Матрешки» «Ловкие, быстрые, сильные!»
		Средняя группа	«Добрый смехом смеются дети!»
		Старшая группа	Физкультурное развлечение «Что за чудо эти сказки!»
		Подготовительная к школе группа	Спортивное развлечение «Путешествие по планетам»
9	Май	Старшая группа Подготовительная к школе группа	Детская Спартакиада. «Парад победителей». Подведение итогов детской Спартакиады, награждение победителей
		Средняя группа	«На помощь к Доктору Айболиту»
		Младшая группа	Игровой стретчинг по сказке «Кто сказал Мяу ?»
		Ранний возраст	«Заболел наш Петушок»

