

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Аннотация к рабочей программе**  **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**… | **3**  **4** |
| 1.1. Цели и задачи программы   * 1. Принципы и подходы к формированию программы   2. Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет…   3. Особенности осуществления образовательного процесса | 5  5  8  9 |
| **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** | **17** |
| * 1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка   2. Вариативные методы, средства и формы реализации программы   3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 17  37  38 |
| **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** | **41** |
| * 1. Особенности организации режима дня   2. Комплексно – тематическое планирование образовательного процесса   3. Проектирование планирования совместной деятельности с педагогами и детьми   4. Особенности организации предметно – пространственной среды   5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников | 41  47  77  85  86 |
| **4. ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ** | **87** |
| * 1. Приоритетные направления работы с детьми. Организация кружковой работы с детьми   2. Взаимодействие ДОУ с другими учреждениями. | 87  87 |
| **5. ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ** | **88** |
| **6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | **88** |

**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре ГБДОУ детский сад № 89 Красносельского района Санкт-Петербурга «Бригантина»**

В ГБДОУ детский сад № 89 Красносельского района Санкт – Петербурга «Бригантина» разработана и утверждена рабочая программа инструктора по физической культуре Афанасьева А.В. на 2017-2018 учебный год. Реализуемая рабочая программа разрабатывалась инструктором по физической культуре в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 89 Красносельского района Санкт- Петербурга «Бригантина» и на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ. Программа разработана для всех возрастных категорий: для детей раннего возраста (2-3 года) вторая группа раннего возраста, при условии, что на 1 сентября учебного года им будет полных 2 года, для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет, при условии, что на 1 сентября учебного года детям будет полных 3 года (младшая группа), полных 4 года (средняя группа), полных 5 лет (старшая группа) и полных 6 лет (подготовительная к школе группа).

Цель программы - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение и укрепление и охрана здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития детей раннего и дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных способностей. Программа основана на современных научных представлениях о закономерностях психического и физического развития ребенка в раннем и дошкольном возрасте, где ведущая роль отдана игровой деятельности и общению со взрослым. Актуальность данной программы заключается в создании условий для формирования у детей привычки к здоровому образу жизни, для развития двигательной активности, инициативности и творческого потенциала, развитие их физических качеств: ловкости, выносливости и быстроты. Требования к результатам освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования по физическому развитию. Целевые ориентиры в данной программе предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая Программа (далее - Программа) инструктора по физической культуре разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

Главной задачей Программы, является создание программного документа, помогающего инструктору по физической культуре ДОУ организовать обра- зовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС.

Ведущие цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке инструктором по физической культуре различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От профессионального мастерства, его культуры, любви к детям зависят уровень физического развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им физических качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно- образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю, длительностью от 10 до 30 минут (в соответствии с возрастом дошкольников).

Один раз в неделю круглогодично организовываем непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию на открытом воздухе (для детей 5-7 лет). Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных погодных условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Задача инструктора по физической культуре не превращать непосредственно образовательную деятельность в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в программе дошкольного образования

«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Комплексная Программа адаптирована к современной действительности и запросам времени, а также соответствует:

* цели и задачам, определяемым нашим ДОУ;
* социальному заказу;
* особенностям развития детей;
* квалификации педагогов;
  + материальной базы учреждения.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей. Она реализуется

посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии с нормативными документами.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

* забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
* создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного от- ношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к само- стоятельности и творчеству;
* максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно- образовательного процесса;
* творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
* вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
* уважительное отношение к результатам детского творчества;
* единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного об- разовательного учреждения и семьи;
* соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

# Цели и задачи программы

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение *целей* формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

* + 1. освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
    2. развитие потребности в активной двигательной деятельности;
    3. формирование интереса к двигательной деятельности;
    4. получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
    5. своевременное овладение основными видами движений;
    6. развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

# Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических *задач*:

## Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

Общеразвивающие упражнения, бег, прыжки (направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре»).

Упражнения в равновесии (направление образовательного процесса

«Приобщение к физической культуре»).

Броски, ловля, метание (направление образовательного процесса

«Приобщение к физической культуре»).

## Накопление и обогащение двигательного опыта детей.

Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки (направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре»).

Совершенствование и автоматизация основных видов движений (направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре»).

Выполнение имитационных движений (Направление образовательного процесса

«Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса

«Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно- экспрессивные способности и навыки».)

## Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса

«Приобщение к физической культуре».)

Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса

«Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно- экспрессивные способности и навыки».)

Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса

«Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

Задачи*,* поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижение цели, состоят в следующем:

* 1. ***Работа с детьми*:** построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;

обновление содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно- нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья,

физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;

воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;

использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

***2.Работа с педагогами*:** повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

реорганизация деятельности инструктора по физической культуре, направленной на построение целостного педагогического процесса ДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей (например, комплексно-тематическое планирование), а также взрослых членов коллектива;

обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;

создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

1. ***Работа с родителями*:**

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

формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и

* приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;
* систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

1. ***Работа с социумом*:**

* организация на базе ДОУ консультативного пунктаподдержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей:
* развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни;
* привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях;
* определение новых направлений работы с социальными институтами детства;
* расширение спектра форм работы ДОУ по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДОУ в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

## Предметно-развивающая среда:

организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Основными приоритетными направлениями являются: концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой, включающий в себя:

1. качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития);
2. определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип;
3. основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.

Программа состоит из трёх разделов:

* 1. целевой;
  2. содержательный;
  3. организационный.

# Принципы и подходы к формированию Программы.

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

# Общепедагогические принципы:

* соответствует *принципу развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает *принципы научной обоснованности и практической примени-*

*мости* (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
* обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
* строится с учетом *принципа интеграции образовательных областей*

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

* основывается *на комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает *построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми*. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
* допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
* строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
* связь физической культуры с жизнью;
* принцип систематичности и последовательности;
* принцип наглядности и доступности;
* принцип индивидуализации;
* принцип оздоровительной направленности;
* принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения.

***В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения: *** ***фронтальный -*** направленный на одновременное осознанное

выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;  ***групповой -*** обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

***индивидуальный*** - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает эффективное решение воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют самостоятельность и любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа нацелена на творческую инициативу педагогов и создает простор для творческого использования различных педагогических технологий. Такой подход позволяет педагогу грамотно организовывать образовательный процесс.

Программа строится на следующих ***методологических подходах:***

* ***качественный подход*** (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка,
* ***генетический подход*** (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка,

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

* ***культурно-исторический подход*** (Л.С.Выготский) к развитию психики человека,

-***личностный подход*** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка;

* ***деятельностный подход*** (А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец, В.В.Давыдов) к проблеме развития психики ребенка.

# Характеристики особенностей развития детей 3-7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной.

Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество.

Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

## Проявления в психическом развитии:

* хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

-стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

* стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

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

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются

движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

## Особенности возраста детей 5-го года жизни.

*Возросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своихдействий.

Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Инструктор по физической культуре становится свидетелем разных

темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

При этом педагог *исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Игровая мотивация активно используется педагогом в организации деятельности детей.

Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро и эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет* – это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Педагогу необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

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

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной двигательной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

## Особенности возраста детей 6-го года жизни

*Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни.

Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную инструктором, самостоятельно выполнять его указания.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

## Особенности возраста детей 7-го года жизни

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

*Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной*

*координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагоги обогащают представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

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

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

# Планируемые результаты освоения программы

## Целевые ориентиры

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

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

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

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

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

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

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

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

# Особенности осуществления образовательного процесса.

*Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:*

**-** сохранение и укрепление здоровья;

-развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;

-обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

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

**Организация образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные направления развития** | **Образовательные области** | **Виды детской деятельности** | **Формы образовательной** |
| **Физическое развитие** | «Физическая культура» | двигательная, коммуникативная, познавательно- исследовательская, игровая, музыкально- художественная | Подвижные игры, игровые упражнения, спор двигательная активность на прогулке, физку физкультминутки, игры-имитации, физкульт флешмоб.  Досуги и праздники, эстафеты, соревнования прогулки, экскурсии, реализация проектов. |
| «Здоровье» | двигательная, игровая, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно- исследовательская, музыкально- художественная, чтение худ.литературы | Игровые упражнения, упражнения на развит дидактические игры, гимнастика после сна, з двигательная активность на прогулке, бесед ситуации, викторины, реализация проектов с здоровья, профилактика нарушений осанки и |

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии со следующими нормативными документами:

1. - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. - Национальной доктриной образования в РФ;
3. - Концепцией модернизации российского образования;
4. - Концепцией дошкольного воспитания;

**5.** - СанПиН 2.1.3049-13 от15.05.2013.

## При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса:

*Традиционные (классические) занятия,* состоящие из вводно-подготовительной, основной и заключительной части.

*Круговая тренировка.*

*Занятия тренировочного типа,* которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

*Комплексное занятие*, объединенное одним игровым сюжетом и включающее задания по развитию речи и музыкальные номера.

*Задания-соревнования*, построенные на командных играх и играх-эстафетах.

*Контрольные занятия*, направленные на выявление отставания в развитии моторики ребёнка и пути их устранения.

*Контрольно-проверочные занятия,* целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

*Сюжетно-игровые занятия.*

*Занятия ритмической гимнастикой. Занятия с использованием тренажёров.*

Способы организации детей на физкультурном занятии.

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

***-*** *поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот

способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

## Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:

1. - для детей с 1 года до 3 лет – подгрупповая;
2. - в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные.

# Структура организации образовательного процесса.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

в младшей группе – 15 мин.;

в средней группе – 20 мин.;

в старшей группе – 25 мин.;

в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

## В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

***Вводная часть****,* которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

***Основная часть*** (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

***Заключительная часть****,* в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

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

* маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
* в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
* в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, гендерного подхода, социального заказа родителей, преемственности детского сада и школы.

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному

«минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода — интегрировать образовательную деятельность и избежать неоправданного дробления детской деятельности по образовательным областям.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период —2-

3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

* 1. **Содержательный раздел.**
  2. **Образовательная область «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 наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

# Основные цели и задачи.

* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности,
* предупреждение утомления.
* Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
* Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
* Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

# Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

# Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## Физическая культура

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами; шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## Требования к физической подготовленности детей 3-4лет (программный минимум)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в основных движениях*** | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | | ***Упражнения в беге.*** | | | | |
| 1.Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.  2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направления (врассыпную), по кругу, не держась за руки.  3.Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа. | | Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы ( высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20  см. Во время бега  по сигналу быстро останавливаться (приседать), бежать дальше.. | | | | Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и  «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе.  Пробегать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять  убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. | | | | |
| ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | | | ***Упражнения в прыжках.*** | | | |  | ***Построения и перестроения.*** | | |
| Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезать через бревно. Лазать по лесенке- стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м). | | | Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см. | | | | Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте. | | | |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | ***Упражнения для туловища.*** | | | | ***Упражнения для ног.*** | | | | |
| Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).  Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).  Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Перекладывать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. | | | Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед).  Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе).  Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны. | | | | Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд.  Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни. | | | |
| ***Спортивные упражнения*** | | | | | | | | | | |
| ***Катание на санках*** | | | | ***Скольжение.*** | | | | | ***Ходьба на лыжах.*** | |
| Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности. | | | | Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых. | | | | | Ходить по ровной лыжне ступающим шагом, делать повороты переступанием. | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | |
| Игры с бегом | Игры с прыжками | | | | Игры с подлезанием и лазаньем | | | | | Игры с бросанием ловлей: |
| «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки»,  «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай»,  «Поезд», «Лохматый пес»,  «Птички в гнездышках»,  «Солнышко и дождик»,  «Пузырь». | «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»,  «Лягушки», «Зайка». | | | | «Наседка и цыплята»,  «Мыши в кладовой»,  «Кролики», «Обезьянки». | | | | | «Кто бросит дальше мешочек», «Попади круг», «Сбей кеглю»  «Береги предмет»,  «Догони мяч». |

**Промежуточные результаты освоения Программы.**

**4 года**

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

ходьба в определенном направлении, вдоль стен комнаты; на носочках, высоко поднимая колени; приставными шагами вперед, в стороны;

ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.), по бревну;

догонять, убегать; бегать с остановкой и сменой направления; по кругу; пробегать быстро 10-20 м;

бегать непрерывно 50-60 с; пробежать медленно до 160 м.

*Прыжки:*

прыгать на одной ноге;

перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

перепрыгивать через две линии (расстояние между ними 25-30 см); прыгать в длину с места на расстояние не менее 40 см.

*Метание:*

бросать мячи вдаль правой и левой рукой (не менее чем на 2,5-5 м); попадать мячом (диаметр 6-8 см) с расстояния 1,5-2 м. в корзину, ящик,



поставленные на пол, бросая мяч руками снизу, от груди, правой и левой рукой.

*Лазание, ползание:*

влезать на гимнастическую стенку (высота 1-1,5 м) и спускаться с нее;

ползание по гимнастической скамейке; перелезание через лежащее бревно.



*Упражнения для отдельных групп мышц:*

для мышц плечевого пояса: поднимать руки вперед, в стороны, вверх, за спину и опускать, перекладывать из одной руки в другую маленький мячик перед собой, над головой; раскачивать одновременно двумя руками (прямыми и согнутыми) вперед- назад;

для мышц ног: приседать, держась за спинку стула, скамейку и без поддержки; приседая, коснуться руками пола, положить и взять предмет; поднимать правую и левую ноги, сгибая их в коленях, подниматься на носки;

для мышц туловища: сидя на полу или на скамейке, подтянуть ноги к себе, выпрямить их; положить, взять мячик сбоку или сзади от себя; наклониться вперед, в сторону, положить на пол предмет, взять его; из положения лежа на спине повернуться на живот и обратно; лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

*Спортивные развлечения:*

кататься на санках с невысокой горы, катать сверстников; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых;

кататься на трехколесном велосипеде попрямой, по кругу, делать повороты вправо, влево;

играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; не бояться входить и погружаться в воду;

передвигаться на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.

Начинает овладевать культурой движений: координацией, ритмом, темпом, амплитудой, качественными показателями, элементами творчества.

# Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

## Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет (программный минимум)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы | | |
| ***Упражнения в основных видах движений*** | | |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | ***Упражнения в равновесии.*** | ***Упражнения в беге.*** |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35- 40 см, ширина 30 см). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой». Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см). | Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе. | Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» межд предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в  «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров). |
| ***Упражнения в ползании и***  ***лазанье.*** | ***Упражнения в прыжках.*** | ***Построения и перестроения.*** |
| Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезать с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся  шагом. | Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой и за спиной, на одной ноге (правой и левой); вперед-назад, с поворотами, боком (вправо,влево). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой  скакалкой. | Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг.  Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; равняться по ориентирам.  Перестроение в звенья на ходу. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки. |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | | |
| ***Упражнения для туловища.*** | ***Упражнения для туловища.*** | ***Упражнения для туловища.*** |
| Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной. | Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.  Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. | Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук.  Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопам |
| ***Спортивные упражнения*** | | |
| ***Катание на санках.*** | ***Катание на санках.*** | ***Катание на санках.*** |
| Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее. | *.* Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов). | Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо, налево), переступанием.  Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Проходит на лыжах без времени 0,5–1 км.  Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». |
| **Подвижные игры** | | |
| ***Игры с прыжками*** | ***Игры с прыжками*** | ***Игры с прыжками*** |
| «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой» | «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Лягушки». | «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень». |

**Программы**

**Промежуточные результаты освоения 5 года**

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге – от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места – от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх.

Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующим шагом

одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступающим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Знакомятся с правилами надевания и переноса лыж.

Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности, переносит в игру.

*Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

ходьба и бег, высоко поднимая колени, на носках;

ходьба и бег по горизонтальной и наклонной доске (высота 35 см., ширина 15 см.), переменным шагом – прямо, приставным шагом - боком;

бегать непрерывно 1-1,5 мин;

пробежать 40-60 м со средней скоростью; 80-120 м. в чередовании с ходьбой (2- 3 раза); пробежать медленно до 240 м по пересеченной местности;

пробежать быстро 10 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 5 м; пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 6-5,5 с) и 30 м (примерно за 9-

8,5 с);

перешагнуть одну за другой рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, или 5-6 набивных мячей;

кружится в обе стороны.

*Прыжки:*

подпрыгивать, поворачиваясь кругом; ноги вместе – ноги врозь;

перепрыгивать через камешки, палки, кубики и другие невысокие предметы (5-10 см);

выполнить 2-3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами; прыгать в длину с места (расстояние 60-70 см.);

прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.

*Метание, бросание:*

бросать мяч, камешки, шишки правой и левой рукой вдаль (не менее чем на3,5-6,5 м);

бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль;

попадать мячом, мешочком в цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м., расстояние 1,5-2 м.

метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 метра;

бросать мяч вверх и ловить (3-4 раза подряд).

*Лазание, ползание:*

ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; ползать по гимнастической скамейке (высота 20-30 см); перелезать через бревно.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

для мышц плечевого пояса: поднимать руки в стороны, вверх, отводить за спину, на пояс, сводить перед грудью; размахивать руками вперед-назад, делать согнутыми в локтях руками круговые движения; поднимать гимнастическую палку вверх, опускать за плечи;

для мышц ног: приседать, держа руки на поясе, в стороны; поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, выпрямлять вперед, снова сгибать и опускать; подниматься на носки и стоять, оттягивать носки, сгибать стопу; захватывать стопами и перекладывать с места на место предметы;

для мышц туловища: поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед, в стороны из положения стоя и сидя; перекладывать предметы из руки в руку над головой; лежа на спине и сидя, поднимать, сгибать, разгибать и опускать прямые ноги; в упоре, стоя на коленях, прогибать и выгибать спину.

*Спортивные развлечения:*

кататься на санках с горы, катать сверстников, научить малыша подниматься с санками в горку и тормозить при спуске с нее;

скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

кататься на трех- и двухколесном велосипеде попрямой, по кругу, делать повороты вправо и влево;

играть и плескаться на мелководье, в озере или в бассейне; сидя на мелком месте, выполнять движения ногами (вверх и вниз); ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально); приседая, погрузиться в воду до подбородка, до глаз, опустить в воду все лицо, подуть на воду; плавать любым удобным способом;

ходить на лыжах по слабопересеченной местности; ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны; взбираться на горку ступающим шагом прямо, наискось, «полуелочкой»; проходить на лыжах 500-1000 м; подавать и снимать лыжи, ставить их на место.

# Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

## Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет (программный минимум)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание работы*** | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в основных видах движений*** | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | | | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | | ***Упражнения в беге.*** | | |
| Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. | | | | Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами,, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине. | | | | Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения.Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром тымпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за7,2–6,4 секунды к концу года. | | |
| ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | | | | ***Упражнения в прыжках.*** | | | | ***Построения и перестроения.*** | | |
| Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом. | | | | Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30– 40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед. | | | | Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. | | |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | ***Упражнения для туловища.*** | | | | ***Упражнения для ног.*** | | | |
| 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 вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз). | | | Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). | | | | Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120. Упражнения с отягощающими предметами – мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами – 1 кг. | | | |
| ***Спортивные упражнения*** | | | | | | | | | | |
| ***Катание на санках. Скольжение*** | | | ***Туристические походы*** | | | | ***Ходьба на лыжах.*** | | | |
| Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами. | | | Походы в лес, на берег Волги, на стадион. Походы с двумя переходами по 25-30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах по 15- 20 минут с активным отдыхом. | | | | Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажки). Повороты на месте вправо и влево. Подниматься на горку «лесенкой», спуск в низкой стойке. | | | |
| ***Подвижные игры*** | | | | | | | | | | |
| ***Игры с бегом*** | | ***Игры с прыжками*** | | | ***Игры с ползанием и лазаньем*** | | | | ***Игры с бросанием и ловлей:*** | |
| «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки» | | «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда». | | | «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | | | | «Охотники и зайцы», «водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования | |
| ***Игры с элементами спорта*** | | | | | | | | | |
| ***Городки.*** | ***Баскетбол*** | | | | | ***Бадминтон.*** | | | |
| Знать 3 фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку. | Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. | | | | | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. | | | |

**Промежуточные результаты освоения Программы**

**6 года**

*Порядковые упражнения:* порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена, перестраиваться в колонну по два в движении, в два круга на ходу, выполнять повороты направо налево кругом переступанием, размыкаться в колонне и в шеренге.

*Общеразвивающие упражнения:* способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела.

*Основные движения:* вынос голени маховой ногой вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.

*Подвижные и спортивные игры:* правила игр, способы выбора

ведущего, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжет.

*Спортивные упражнения:* скользящий лыжный ход, скольжение по ледяным дорожка, выполняя задание, самостоятельно скатываться с горки, катать друг друга на санках.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

* сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
* выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамики музыки;
* ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
* энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
* точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
* перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5,0–9,0 м;
* выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
* свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
* самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полкона;
* вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игр;
* передвигаться на лыжах переменным шагом;
* кататься на двухколесном велосипеде и самокате.
* *Ходьба, бег, упражнения в равновесии:*

пробежать под вертящейся веревкой; убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;

пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

*Прыжки:*

прыгать в длину с места не менее чем на 80 см.; с разбега – не менее, чем на 100 см;

прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега – не менее чем на 30-40 см;

прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

*Метание, катание, бросание, ловля:*

ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);

перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

катать набивные мячи (вес 1 кг);



метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;

метать мяч вдаль на 5-9 м.

*Лазание, ползание:*

перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезать через верх стремянки;

чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

*Упражнения в равновесии:*

стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;

стоять на одной ноге; делать «ласточку»;



после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

пройти по узкой рейке гимнастической скамейки.

*Упражнения для отдельных групп мышц:*

для мышц плечевого пояса: поднимать руки вверх без предметов и с предметами (палка, веревка, обруч, мяч). Выполнять упражнения стоя, сидя. Поднимать гимнастическую палку вперед, вверх, за плечи, отводить в сторону, класть на грудь; Размахивать руками вперед, назад, при каждом взмахе поднимать руки все выше, делать хлопки впереди, сзади себя. Сгибать и разгибать руки в стороны из положения руки перед грудью; делать круговые движения прямыми руками попеременно и одновременно. Сгибать и разгибать кисти, сжимать и разжимать пальцы;

для мышц ног: приседать, держась за опору, без опоры (держать спину и голову прямо, колени развести в стороны). Выполнять приседания с предметами. Делать 2-3 полуприседания, с каждым разом все ниже; выставлять попеременно ноги на носок, вперед или в сторону. Поднимать прямую ногу вперед махом. Поднимать поочередно правую и левую ноги, согнутые в коленях, и делать хлопок под кленом, обхватывать колено руками, касаться его веревкой, палкой обручем. Подниматься на носки. Передвигаться на пятках, опираясь носками ног о лежащую палку, вправо и влево приставным шагом. Сидя на полу, перекладывать предметы, захватив их пальцами ног, вправо, влево, подтягивать к себе и снова выпрямить ноги;

для мышц туловища: встать к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимать руки вверх и опускать их, касаясь стены. Поворачиваться вправо и влево из положения ноги вместе, сидя на полу, с предметами. Наклоняться вперед, вниз и в стороны из положения стоя, ноги на ширине плеч («дровосек», «насос»); касаться носков ног руками, класть предметы на пол перед собой, брать их. Сидя на стуле или скамейке (верхом), наклоняться вперед и в стороны, класть предметы перед собой и сбоку, брать их. Поднимать и опускать поочередно прямые ноги из положения сидя (опираясь руками сзади) и лежа на спине, двигать ногами, скрещивая их. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи от пола, руки разводить в стороны, ноги держать прямо («самолет»). Стоя на коленях, садиться на пол справа и слева от колен. Лежа на спине, делать горизонтальные и вертикальные «ножницы»; подтягивать голову, ноги к груди – группироваться.

*Спортивные развлечения:*

катать сверстников на санках;



приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам; скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

кататься на двухколесном велосипеде попрямой, делать повороты вправо и влево с помощью взрослого, затем самостоятельно;

играть и плескаться на мелководье, в бассейне; выполнять скольжение на груди и выдох в воду; двигать ногами вверх и вниз, сидя на мелком месте и лежа, опираясь на руки; плавать произвольным способом;

ходить на лыжах переменным шагом по пересеченной местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, взбираться на горку, спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях; проходить на лыжах 1-2 км в спокойном темпе.

*Спортивные игры:*

бадминтон; городки; баскетбол; футбол; хоккей.

Умеет организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

# Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие витию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет (программный минимум)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание работы*** | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в основных видах движений*** | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения в ходьбе.*** | | | ***Упражнения в равновесии.*** | | | | | ***Упражнения в беге.*** | | | |
| Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.  Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге. | | | Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.  Ходьба по гимнастической скамейке:  Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.  Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.  Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.  Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.  Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).  Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру. | | | | | Бегать легко, стремительно.  Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.  Бегать спиной вперед, сохраняя направление.  Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.  Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т.п., С преодолением препятствий в естественных условиях.  Пробегать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробегать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5х10 м).  Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами.  Бегать наперегонки; на скорость – 30м. | | | |
| ***Упражнения в ползании и лазанье.*** | | | ***Упражнения в прыжках.*** | | | | | ***Построения и перестроения.*** | | | |
| Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.  Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.  Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.  Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя ; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту. | | | Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.  Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.  Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.  Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой.  Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами.  Пробегать через большой обруч, как через скакалку. | | | | | Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два.  Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.  Рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.  При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами.  Останавливаться после ходьбы всем одновременно. | | | |
| ***Общеразвивающие упражнения*** | | | | | | | | | | | |
| ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** | | | | ***Упражнения для туловища.Упражнения для туловища*** | | | | | | | |
| Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.  Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.  Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.  Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).  Совершать руками разнонаправленные движения.  Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки пред собой и сбоку. | | | | Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.  Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх -  в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны.  Стоя, вращать верхнюю часть туловища.  В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.  Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета.  Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки),стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. | | | | | | | |
| ***Спортивные упражнения*** | | | | | | | | | | | |
| ***Катание на санках.*** | ***Скольжение.*** | | | | | ***Ходьба на лыжах.*** | | | | | ***Катание на велосипеде,***  ***самокате.*** |
| Катать друг друга, кататься с горки по двое.  Выполнять повороты при спуске.  Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кеглю, флажок, снежок).  Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в  «воротики»; попасть снежком в цель; поворачиваться и др.  Игры-эстафеты | Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами.  Скользить с невысокой горки. | | | | | Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по лыжне, заложив руки за спину; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).  Повороты на месте и в движении, подъем на склон «лесенкой»,  «ёлочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, уметь тормозить. Учавствовать в играх на лыжах: «Шире круг»,  «Кто самый быстрый»,  «Встречная эстафета» и | | | | | Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, тормозить.  Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры:«Достань до предмета», «Правила дородного движения»  Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенно месте по сигналу. |
| ***Подвижные игры*** | | | | | | | | | | | |
| ***Игры с бегом*** | | ***Игры с прыжками*** | | | ***Игры с подлезанием и лазаньем*** | | | | ***Игры с бросанием и ловлей*** | | |
| «Быстро возьми- быстро положи»,  «Перемени предмет»,  «Ловишки с ленточками»,  «Жмурки», «Чье звено скорее соберется»,  «Кто скорее докатит обруч до флажка»,  «Догони свою пару»,  «Мы – веселые ребята», «Парный бег»,  «Мышеловка», «Гуси- лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса»,  «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь»,  «Снежная карусель». | | «Удочка»,  «С кочки на кочку»,  «Лягушки и цапля»,  «Волк во рву»,  «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу»,  «Чехарда». | | | «Медведь и пчелы»,  «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа». | | | | «Охотники и зайцы»,  «Мяч водящему», «Охот звери», «Ловишки с мячо  «Школа мяча».  *Игры-эстафеты:*  «Эстафета парами», «Дор препятствий», «Забрось м кольцо», «Веселые соревнования». | | |
| ***Игры с элементами спорта*** | | | | | | | | | | | |
| ***Городки.*** | | ***Баскетбол*** | | | | | ***Бадминтон.*** | | | ***Футбол*** | |
| Знать до 5 фигур.  Бросать биту сбоку, от плеча, занимать правильное исходное положение.  Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь  затратить меньшее количество бит.  Уметь самостоятельно строить фигуры. | | Перебрасывать мяч друг другу от груди, одной рукой от плеча.  Передавать мяч в движении двумя руками от  груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.) и с различных сторон.  Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча.  Осваивать правила, играть по упрощенным правилам. | | | | | Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее.  Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.  Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в  паре с воспитателем. | | | Прокатывать мяч левой ногой в заднем направлении, стоя месте (расстоян обводить мяч в предметов, «змейка»  Закатывать мяч ворота, передавая ногой друг друг отбивать от стены несколько раз | |

**Промежуточные результаты освоения Программы 7 года**

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

*Бег:*

сочетать бег с преодолением препятствий в естественных условиях; пробежать 10 м. с наименьшим числом шагов;

бегать непрерывно до 2-3 мин;

пробежать 200-300 м со средней скоростью; медленно до 400 м по пересеченной местности;

пробежать быстро 20 м (2-3 раза) с перерывами; челночный бег 3-5 раз по 10 м; пробежать как можно быстрее 30 м (примерно за 7,5-6,5 с).

*Прыжки:*

прыгать через короткую скакалку разными способами, на бегу;

пробежать под вращающейся длинной скакалкой; вбегать под нее, перепрыгивать несколько раз и выбегать;

прыгать через большой обруч, как через скакалку;

запрыгнуть с разбега в 3 шага на предметы высотой 40 см, спрыгнуть с них; прыжки в длину с места, с разбега.

*Спортивные упражнения:*

скользить на ногах с невысокой горки;

пройти на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2-3 км в спокойном темпе; спуститься с горки на лыжах в низкой и высокой стойке, уметь тормозить; сохранять правильную позу и равновесие при катании на коньках (на снегу, на

льду), разбегаться и скользить на двух ногах, делать повороты в движении, уметь тормозить;

управлять велосипедом одной рукой; кататься на самокате.

*Спортивные игры:* городки; баскетбол; футбол; хоккей; бадминтон;

настольный теннис.

# Вариативные методы, средства и формы реализации программы

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

* младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;
* в среднем дошкольном возрасте – развивать физические качества (прежде всего выносливость и силу);
* в старших группах – формировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

**Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:**

*Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:*

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

*Самостоятельная деятельность детей:*

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

*Организованная образовательная деятельность:*

непосредственно образовательная деятельность: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования);

* непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;
* подвижные игры;
* физкультминутки; динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
* ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений;
* спортивные игры и упражнения;
* спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

-игровые беседы с элементами движений;

* закаливающие процедуры;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течение дня;
* тренировки в основных видах движений;
* соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
* различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие).

# При работе используются следующие методы и приемы обучения:

## Наглядные:

* наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
* тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

## Словесные:

* объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений;

## Практические:

* выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
* выполнение упражнений в игровой форме;
* выполнение упражнений в соревновательной форме;
* самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

# Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

# Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

*Создание условий:*

организация здоровье сберегающей среды в ДОУ; обеспечение благоприятного течения адаптации;

выполнение санитарно-гигиенического режима.

# Организационно-методическое и педагогическое направление

пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик

систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

**Физкультурно-оздоровительное направление** решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры; коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.



В Программе на первый план выдвигается ***развивающая функция***

***образования***, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства. Она построена на позициях ***гуманно-личностного отношения к ребенку*** и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Программа опирается на лучшие традиции отечественного дошкольного образования, его фундаментальность: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификацию (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской творческой деятельности. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Содержание программы обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании.

# Система физкультурно-оздоровительной работы.

## Обеспечение здорового ритма жизни:

* + - щадящий режим / в адаптационный период/;
    - гибкий режим дня;
    - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
    - организация благоприятного микроклимата.

## Двигательная активность:

* + - утренняя гимнастика.
    - непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию: в зале, на улице;
    - спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.);
    - элементы спортивных игр;
    - кружковая работа.

 ***Активный отдых:***

* + - спортивный час;
    - физкультурный досуг.

## Физкультурные праздники (зимой, летом):

* + - «День здоровья»
    - «Весёлые старты», др.

## Лечебно – профилактические мероприятия:

* + - витаминотерапия;
    - профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия);
    - физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция);
    - фитонезидотерапия (лук, чеснок);
    - кислородные коктейли.

 ***Закаливание:***

* + - контрастные воздушные ванны;
    - ходьба босиком;
    - облегчённая одежда детей;
    - мытьё рук, лица;
    - обтирание тела рукавичкой, смоченной в воде.

# Годовой план по физической культуре

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы, мероприятия** | **Срок выполнения** |
| **1. Методическая работа.** | | |
| 1. | Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях | сентябрь |
| 2. | Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп. | сентябрь |
| 3. | Проработать методическую литературу. | в течение года |
| 4. | Подобрать комплексы зарядки для всех возрастных групп. | ноябрь |
| 5. | В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры с фитболами.  Изучить комплексы пальчиковой гимнастики. | в течение года |
| 6. | Подобрать комплексы упражнений для кружков – «Юный гимнаст» | сентябрь |
| **2. Физкультурно-оздоровительная работа.** | | |
| 1. | Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья. | сентябрь |
| 2. | Провести диагностику физической подготовленности детей. | сентябрь  май |
| 3. | Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях. | в течение года |
| 4. | Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна. | ежедневно  в течение года |
| 5. | Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе. | ежедневно  в течение года |
| **3. Физкультура в режиме дня.** | | |
| 1. | Утренняя гимнастика. | ежедневно |
| 2. | Физкультурные занятия в зале и на улице. | по расписанию |
| 3. | Подвижные и спортивные игры на прогулке. | ежедневно |
| 4. | Двигательные разминки и физкультминутки. | ежедневно |
| 5. | Гимнастика после сна. | ежедневно |
| 6. | Индивидуальная работа с детьми. | ежедневно |
| 7. | Самостоятельная двигательная активность детей. | ежедневно |
| 8. | Физкультурные досуги. | 2 раза в месяц |
| 9. | Физкультурно-оздоровительные праздники. | 4 раза в год |
| 10. | Неделя Спорта | 1 раз в год |
| 11. | Неделя Здоровья | 1 раз в год |
| 12. | Кружковая работа | По расписанию |
| **4. Организационно-массовая работа.** | | |
| 1. | Составить календарный план активного отдыха детей. | в течение года |
| 2. | Провести физкультурно-оздоровительные праздники. | 4 раза в год |
| 3. | Провести физкультурные досуги. | 2 раза в месяц |
| 4. | Организационная и тренировочная работа в рамках подготовки к IXСпартакиаде дошкольников Мытищинского района | Сентябрь, октябрь |
| 5. | Оформление спортивного стенда с информацией. | в течение года |
| 6. | Неделя Спорта | 1 раз в год |
| 7. | Неделя Здоровья | 1 раз в год |
| 8. | Кружковая работа | По расписанию |
| 9. | Открытое занятие по физкультуре | апрель |
| 10. | Открытое занятие кружка «Здоровячок» | январь |
| 11. | Открытое занятие кружка «Ритмопластика» | май |
| **5. Работа с воспитателями.** | | |
| 1. | Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду. | в течение года |
| 2. | Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья. | в течение года |
| 3. | Провести консультации для воспитателей:  Тренинг-консультация: «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников»,  Тема: «Здоровье и мы! Как приучить дошкольников вести здоровый образ жизни».  Тема: «Организация и проведение физкультминуток».  Тема: «Дыхательная гимнастика для дошкольников». | октябрь  ноябрь  февраль  апрель |
| **6. Работа с родителями.** | | |
| 1. | Индивидуальные рекомендации и беседы. | в течение года |
| 2. | Подготовка команды родителей и детей к межсадовской Спартакиаде | Сентябрь-ноябрь |
| 3. | Открытые занятия по физкультуре | апрель |
| 4 | Открытые занятия кружка «Ритмопластика» | май |
| 5 | Открытые занятия кружка «Здоровячок» | январь |
|  | Приглашение родителей на физкультурно-оздоровительные праздники | Согласно плану |
| 6. | Консультации на родительских собраниях:  Тема: «Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки»-  Тема: «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период. | октябрь  май |
| 7. | Анкетирование родителей:  «Какое место занимает физкультура в Вашей семье» | декабрь |
| **7. Календарный план активного отдыха детей.** | | |
| 1. | Музыкально-спортивный праздник «1 сентября - День знаний». | 01.09.2014  все группы |
| 2. | День здоровья | 09.09.2014 все группы |
| 3. | Неделя Здоровья | 10-14 ноября |
| 4. | Физкультурный досуг-беседа «Изучаем свой организм» | 10.11.2014 |
| 5. | Зимний физкультурный досуг «Зимние забавы или в гостях у Снеговика» | 20.01.2015 |
| 6. | Физкультурно-оздоровительный праздник посвященный Дню Защитника Отечества | 20.02.2015 |
| 7. | Физкультурный досуг «Здравствуй, Масленица!» | 17.02.2015 |
| 8. | Физкультурный досуг «Мы – космонавты!» | 14.04.2015 |
| 9. | Музыкально-спортивный праздник, посвященный 70-ю Победы в ВОВ | 12.05.2015 |

**Регионально-национальный компонент**

В ГБДОУ с учетом климатических условий необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к воспитательно-образовательному процессу в области физической культуры дошкольного учреждения.

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

* 1. **.Особенности организации режима дня**

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности. Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне образовательной деятельности (в свободное время).

Ежедневно детьми проводится утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

# Организация двигательного режима в разновозрастных группах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младший возраст** | **Средний возраст** | **Старший возраст** | **Подготовительная к школе группа** |
| Непосредственно образовательная деятельность | 3 раза в  неделю (10-15 минут) | 3 раза в неделю (20 минут) | 3 раза в неделю (25 минут) | 3 раза в неделю (30-35 минут) |
|  |  |  |  |
| Утренняя гимнастика | 6-8 минут | 8-10 минут | 10 минут | 12 минут |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 8-10 минут | 10-12 минут | 12 минут | 15 минут |
| Гимнастика после  дневного сна | 5-10 минут | | | |
| Спортивные развлечения, досуги… | 20 минут 1 раз в месяц | 30 минут 1 раз в месяц | 30 минут 1 раз в месяц | 40-50 минут 1 раз в месяц |

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)**  **В зависимости от возраста детей** | | | |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю 15-20 | 2 раза в неделю  20-25 | 2 раза в неделю  25-30 | 2 раза в неделю  30-35 |
| б) на улице | 1 раз в неделю  15-20 | 1 раз в неделю  20-25 | 1 раз в неделю  25-30 | 1 раз в неделю  30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика | Ежедневно  5-6 | Ежедневно  6-8 | Ежедневно  8-10 | Ежедневно  10-12 |
|  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза(утром и вечером)15-20 | Ежедневно 2 раза(утром и вечером)20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)25-30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35 |
| в) физкульт- минутки (в середине статического занятия) | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1-3  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  25-30 | 1 раз в месяц  40 |
| б)физкультурный праздник | - | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового  оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**Модель двигательного режима по всем возрастным группам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | | | **Средняя группа** | | **Старшая группа** | **Подготовительная к школе**  **группа** |
| Подвижные игры во время приёма детей | Ежедневно  3-5 мин. | | | Ежедневно  5-7 мин. | | Ежедневно  7-10 мин. | Ежедневно  10-12 мин. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  3-5 мин. | | | Ежедневно 5-7 мин. | | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Физкультминутки | 2-3 мин. | | | 2-3 мин. | | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Музыкально – | НОД по музыкальному | | | НОД по | | НОД по музыкальному | НОД по музыкальному |
| ритмические движения. | развитию | | | музыкальному | | развитию 10-12 мин. | развитию 12-15 мин. |
|  |  | | | развитию | |  |  |
|  | 6-8 мин. | | |  | |  |  |
|  |  | | | 8-10 мин. | |  |  |
| НОД по физическому развитию (2 в зале, 1 на  улице) | 2 раз в неделю  10-15 мин. | | | 3 раза в неделю 15-  20 мин. | | 3 раза в неделю 15-20 мин. | 3 раза в неделю 25-30 н. |
| Подвижные игры:  -сюжетные; - бессюжетные; -игры- забавы; -соревнования; -  эстафеты; -аттракционы. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | | | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин. | | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |
| Оздоровительные  мероприятия: |  | | |  | |  |  |
|  | **Е**жедневно | | | Ежедневно | | Ежедневно | Ежедневно |
| -гимнастика пробуждения; |  | | |  | |  |  |
| -дыхательная гимнастика | 5 мин. | | | 6 мин. | | 7 мин. | 8 мин. |
| Физические упражнения и игровые задания:  - артикуляционная гимнастика;  -пальчиковая гимнастика;  -зрительная гимнастика. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору,  3-5 мин. | | | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору,  6-8 мин. | | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору,  8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору,  10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | | | 1 раз в месяц по 15-20 мин. | | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц 30–35мин. |
| Спортивный праздник | 2 раза в год по 10-15 мин. | | | 2 раза в год по 15-20 мин. | | 2 раза в год по 25-30 мин. | 2 раза в год по 30-35 м. |
| Самостоятельная двигательная  деятельность детей в течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводится под руководством воспитателя. | | | | | | |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 15-20 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | | 1 раз в месяц 30–35мин. | | |
| Спортивный праздник | 2 раза в год  по 10-15 мин. | 2 раза в год по 15-20 мин. | 2 раза в год по 25-30 мин. | | 2 раза в год по 30-35 м. | | |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в  течение дня | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводится под руководством воспитателя. | | | | | | |

* 1. **.Комплексно – тематическое планирование образовательного процесса.**

Примерное календарно- тематическое планирование организованной образовательной деятельности (на 2017-2018 учебный год).

**Календарный план занятий по физической культуре.**

**Младшая группа. Дети 3-4 года.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Свободная ходьба за воспитателем | без предметов | Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см) | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба за воспитателем |
| 2-я неделя | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | с палкой | Ползание на четвереньках (4-6 м) | «Догони меня» | Ходьба за воспитателем |
| 3-я неделя | Ходьба и между стульями | с мячом | Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.) | «В гости в куклам» | Ходьба за воспитателем |
| 4-я неделя | Ходьба врассыпную  Бег | без предметов | Ползание на четвереньках  Подползти под веревку (высота 40-45 см) | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба |
| ***О К ТЯ Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | с лентой | Лазание по гимнастической стенке любым способом | «Догоните мяч» | Ходьба за воспитателем |
| Ходьба чередуется с бегом | с погремуш-кой | Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места  Прокатывание мяча | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба врассыпную |
| 2-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Бросание мешочков в ящик  Прыжки через веревку на двух ногах | «Догоните меня» | Ходьба за воспитателем |
| Ходьба и бег за воспитателем | с кольцом | Ползание на четвереньках между шнурами  Ходьба по доске | «Догони мяч» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| 3-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Бросание мяча двумя руками из-за головы  Прыжки в длину с места через веревку | «Догони мяч» | Спокойная ходьба |
| Ходьба и бег с погремушкой | с мячом | Бросания мяча на дальность от груди  Прокатывание мяча | «Через ручеек» | Спокойная ходьба парами |
| 4-я неделя | Ходьба и бег с ленточкой в руке | без предметов | Бросание мяча на дальность от груди  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Ходьба и бег со сменой темпа | с флажками | Бросание и ловля мяча  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Солнышко и дождик» | Спокойная ходьба парами |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба за машиной, которую везет воспитатель | без предметов | Метание мешочка  Прыжки в длину на двух ногах с места | «Догоните меня» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег за воспитателем | с палкой | Катание мячей  Перешагивание через препятствие | «Догоните меня» | Игра «Кто тише» |
| 2-я неделя | Ходьба и бег между кубиками | с мячом | Метание мешочков  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Догони мяч» | Спокойная ходьба |
| Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Ползание на четвереньках до рейки  Прыжки в длину с места | «Догони мяч» | Ходьба со сменой темпа |
| 3-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем  Ходьба по кругу, взявшись за руки | с лентой | Метание мешочков в корзину  Прыжки на двух ногах через веревку | «Солнышко и дождик» | Ходьба на носках |
| Ходьба и бег с платочком в руке | с палкой | Ходьба по гимнастической скамейке  Катание мяча в воротца | «Солнышко и дождик» | Ходьба за воспитателем |
| 4-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Прыжки в длину с места через две веревки | Воробушки и автомобиль | Ходьба друг за другом |
| Ходьба и бег за воспитателем | с кольцом | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.Прыжки в длину с места через две веревки | Воробушки и автомобиль | Ходьба со сменой темпа |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег друг за другом | без предметов | Метание на дальность маленьких мячей  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Поезд» | Ходьба друг за другом |
| Ходьба и бег друг за другом | с мячом | Ходьба по наклонной доске вверх, вниз  Бросание и ловля мяча | «Поезд» | Обычная ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба и бег друг за другом 25 секунд | без предметов | Бросание на дальность мешочков  Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны | «Самолеты» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег между обручами | с флажками | Ходьба по гимнастической скамейке  Прыжки в длину с места | «Самолеты» | Ходьба с остановкой на сигнал |
| 3-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мешочков в горизонтальную цель  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Пузырь» | Ходьба обычная и на носках |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** |  | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мяча вдаль из-за головы  Ползание на четвереньках и подлезание под рейку | «Пузырь» | Ходьба змейкой за воспитателем |
| 4-я неделя | Ходьба и бег друг за другом | с флажками | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнездышках» | Ходьба друг за другом со сменой темпа |
| Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мешочков на дальность  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Птички в гнездышках» | Ходьба |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | с погремушкой | Катание мяча в воротца  Лазание по гимнастической стенке | «Догони меня» | Ходьба в колонне по одному |
| Ходьба и бег за воспитателем | с кольцом | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков в горизонтальную цель | «Догони меня» | Ходьба, игра «Найди себе пару» |
| 2-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем | без предметов | Прыжки в длину с места на двух ногах  Бросание мешочков в горизонтальную цель | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба в колонне, игра «Кто тише» |
| Ходьба чередуется с бегом в разные стороны | с мячом | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу  Прыжки в длину с места | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба змейкой за воспитателем |
| 3-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Ходьба по наклонной доске вниз  Бросание мешочков на дальность | «Птички в гнездышках» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному | с флажками | Бросание мешочков в горизонтальную цель  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнездышках» | Ходьба по кругу, держась за руки |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке  Ползание на четвереньках и подлезание под рейку | «Жуки» | Ходьба друг за другом |
| Ходьба и бег в колонне по одному | с погремуш-кой | Бросание мяча на дальность из-за головы  Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь | «Жуки» | Ходьба на носках и обычным шмгом |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Ф Е В Р А Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег колонне по одному между кубиками | без предметов | Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег в колонне по одному с флажком | с палкой | Ползание на четвереньках дои рейки, подлезание под нее  Прыжки в длину с места | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба, игра «Кто тише» |
| 2-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | с мячом | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель | «Кошка и мышки» | Ходьба друг за другом |
| Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом  Бросание мяча воспитателю и его ловля | «Кот и мышки» | Ходьба на носках и обычным шагом |
| 3-я неделя | Ходьба с бегом чередуются | с лентой | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Ходьба, переступая кубики | «Догоните меня» | Ходьба в колонне по обному |
| Ходьба и бег с кубиками в руках | с погремуш-кой | Ползание на четвереньках и подлезание под рейку  Катание мяча друг другу | «Догоните меня» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| 4-я неделя | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному | без предметов | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м | «Поезд» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег с лентой | с кольцом | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны  Прыжки в длину с места | «Поезд» | Ходьба в колонне по одному |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба и бег чередуются | без предметов | Бросание мяча на дальность из-за головы  Катание мяча в воротца на расстоянии 1м | «Кошка и мышки» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Ходьба и бег между обручами | с мячом | Ходьба по гимнастической скамейке  Бросание мяча на дальность из-за головы | «Кошка и мышки» | Ходьба парами |
| 2-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Пузырь» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег змейкой между стульями | с флажками | Ходьба по гимнастической скамейке,  Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее | «Пузырь» | Ходьба, ритмично хлопать в ладоши |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***М А Р Т*** | 3-я неделя | Ходьба по кругу, взявшись за руки | без предметов | Прыжки в длину с места на двух ногах  Ходьба по шнуру | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Ходьба и бег в колонне по одному | с палкой | Бросание и ловля мяча  Ходьба по наклонной доске | «Солнышко и дождик» | Ходьба гурьбой |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в колонне с платочком | с мячом | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Прыжки в длину с места через веревку | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег врассыпную с погремушкой | без предметов | Ходьба на четвереньках друг за другом  Прыжки с гимнастической скамейки | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег друг за другом со сменой направления | с лентой | Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее  бросание мяча воспитателю и его ловля | «Пузырь» | Спокойная ходьба друг за другом |
| Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | с погремуш-кой | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу  Бросание мешочков в горизонтальную цель | «Пузырь» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой | без предметов | Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы  Катать мяч друг другу | Воробушки и автомобиль | Ходьба по кругу, взявшись за руки |
| Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик | с кольцом | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Бросание мяча вверх и вниз через сетку | Воробушки и автомобиль | Ходьба врассыпную и парами |
| 3-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Метание мячей на дальность  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Солнышко и дождик» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег с лентой в руке | с мячом | Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть  Бросание и ловля мяча | «Солнышко и дождик» | Ходьба. Игра «Кто тише» |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в медленном и быстром темпе | без предметов | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Бросание мяча на дальность от груди | Птички в гнездышках | Ходьба в колонне по одному |
| Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления | с флажками | Бросание мешочков в горизонтальную цель  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | Птички в гнездышках | Ходьба друг за другом» |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***М А Й*** | 1-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Пузырь» | Ходьба по кругу, взявшись за руки |
| Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами | с палкой | Бросание мешочков на дальность  Ползание на четвереньках и подлезание под дугу | «Пузырь» | Ходьба в колонне по одному |
| 2-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | с мячом | Ходьба по гимнастической скамейке  Бросание мешочков на дальность | «Солнышко и дождик» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками  Прокатывание мяча друг другу | «Солнышко и дождик» | Ходьба в колонне по одному |
| 3-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления | с лентой | Бросание мяча на дальность через сетку  Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа | с погремуш-кой | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Катание мяча друг другу |  | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Бросание мешочков на дальность  Прыжки в длину с места на двух ногах |  | Ходьба в спокойном темпе |
| Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках | с кольцом | Бросание мяча через сетку  Ходьба по гимнастической скамейке | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба обыкновенным шагом и на носках |

**Средняя группа. Дети 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | без предметов | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах  Подбрасывание и ловля мяча | «Мой веселый, звонкий мяч | Ходьба в колонне |
| 2-я неделя | **Обследование уровня развития основных движений** | | | | |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением | с кольцом | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | без предметов | Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| ***О К ТЯ Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с лентой | Лазание по гимнастической стенке любым способом | «»Зайцы и волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне | с мячом | Прыжки из обруча в обруч (8 шт), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой | «Кролики» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах | без предметов | Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м | «Кролики» | Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук |
| Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне | с флажками | Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног. | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с палкой | Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимн. Скамейке | «Зайцы и волк» | Ходьба |
|  | Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с мячом | Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10 м. | «Наседка и цыплята» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ОКТЯБРЬ*** | 4-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. Ходьба в колонне | без предметов | Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м | «Кто быстрее» | Ходьба с игрой «Руки, как плети» |
| Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне | с флажками | Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком. | «Кто быстрее перенесет предмет» | Ходьба |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | без предметов | Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4 м. Подлезание под шнур(.Высота 50 см) | «Зайцы м волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне. | с кольцом | Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом | «Кролики» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне | с лентой | Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске. | «Перелет птиц» | Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь» |
| Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп».  Ходьба в колонне | с мячом | Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске. | «Перелет птиц» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках. | без предметов | Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступенях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела» | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях | с флажками | Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, спрыгивание с поворотом на 90 | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Игра «Иголка и нитка» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба | с палкой | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе. | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Ходьба в колонне | с мячом | Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см) | «У медведя во бору» | Ходьба. Упражнение «Улитка» |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба | без предметов | Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба | «Цветные автомобили» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба. | с кольцом | Спрыгивание с куба (выс. 40 см) с поворотом на 90 в обруч. Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см). | «Светофор» | Ходьба, |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне | с лентой | Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно. | «Котята и щенята» | Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне. | с мячом | Прыжки через 3 валика (20 см), расп. на расстоянии 3 м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед. | «Котята и щенята» | Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках | без предметов | Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне | «Не попадись мышеловку» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках | с флажками | Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3м. «Догони свой мяч, пока он не остановился» | «Кролики» | Ходьба. Игра «Найди кролика» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне. | с палкой | Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку» | «Кролики» | Ходьба. Игра «Найди кролика» |
| Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне. | с мячом | Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку» | «Кролики» | Ходьба. Игра «Найди кролика» |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба | с кольцом | Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча. | «Кто быстрее прибежит к флажку» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба | с лентой | Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50,60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча. | «Кто быстрее прибежит к флажку» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба. | с мячом | Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м). | «Цветные автомобили» | Ходьба, упражнение «Улитка» |
| Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба | без предметов | Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке. | «Мяч через сетку» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег врассыпную. Ходьба | с флажками | Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка» |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба | с палкой | Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка» |
| ***Ф Е В Р А Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба | без предметов | «Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.) | «Самолеты» | Ходьба | |
| Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба | с кольцом | «Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке. | «Кролики» | Ходьба | |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал. | с лентой | Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз. | «Кто быстрее прибежит к флажку» | Ходьба | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ф Е В Р А Л Ь*** | 2-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами. | с мячом | Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу60 см.. | «Мяч через сетку» | Ходьба, игра «Кто ушел» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба | без предметов | Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под высоту 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см | «Мяч через сетку» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба | с флажками | «Парашютисты». Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожка шир 40 см и дл. 4 м – бег за мячом. | «Мыши в кладовой» | Ходьба. Игра «Иголка и нитка» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба | с палкой | Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом | «Быстро возьми» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба | без предметов | Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях | «Автомобили" |  |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба | с лентой | Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи | «Автомобили» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба. | с мячом | Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах | «Куры и цыплята» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом. | без предметов | «Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах | «Куры и цыплята» | Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками |
| Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом. | с флажками | «Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных и.п. | «Самолеты» | Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками |
| 3-я неделя | Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба | с палкой | Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – ходьба.  Бросание набивных мячей в парах | «Котята и щенята» | Ходьба. Игра «Улитка» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***М А Р Т*** | 3-я неделя | Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба | | | без предметов | | | Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м. | | | «Котята и щенята» | Ходьба Игра «Найди щенка» | |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал .Ходьба | | | с кольцом | | | Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70 см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3 м) | | | «Кто быстрее принесет кубик» | Ходьба с потряхиванием расслабленными руками | |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал .Ходьба | | | с лентой | | | «Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину. | | | «Кто быстрее принесет кубик» | Ходьба | |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба | с флажками | | | | «Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. . Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. | | | | «Цветные автомобили» | Ходьба | |
| Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег | с палкой | | | | Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой | | | | «Кто быстрее пробежит в флажку» | Ходьба | |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег | без предметов | | | | Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой | | | | «Бездомный заяц» | Ходьба | |
| Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба | с лентой | | | | Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием | | | | «Перелет птиц» | Ходьба | |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба | с мячом | | | | Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку | | | | «Перелет птиц» | Ходьба | |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | | | | **Основные движения** | | | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба | без предметов | | | | Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку. | | | | «Пастух и стадо» | Ходьба | |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба | с кольцом | | | | Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу | | | | «Пастух и стадо» | Ходьба | |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал | с лентой | | | | Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места | | | | «Пастух и стадо» | Ходьба | |
| ***М А Й*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне  Ходьба спортивным шагом  Ходьба змейкой | с палкой | | | | Подпрыгивание на батуте  Подбрасывание и ловля мяча | | | | «Медведь и пчелы» | Ходьба в колонне |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне  Ходьба противоходом двумя колоннами  Боковой галоп в одну и другую сторону  Ходьба | | без предметов | | | Подбрасывание и ловля мяча  Подлезания под дугу н=60 см прыжки через набивные мешки  Подлезания под дугу н=50 см прыжки из обруча в обруч | | | | «Перелет птиц» | Ходьба |
| 3-я неделя | **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | | | | | |
| 4-я неделя | Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег врассыпную  Ходьба в колонне  «Найди свою пару» | | | | с лентой | | | Прыжки в длину с места  Подлезания под шнуры | «Догони свою пару» | | Ходьба в колонне |

**Старшая группа. Дети 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | без предметов | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча | | «Мой веселый, звонкий мяч | | Ходьба в колонне |
| 2-я неделя | **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением | с кольцом | | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | без предметов | | Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове | | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| ***О К Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | с мячом | | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча | | «Волшебные елочки» | Ходьба в колонне |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | без предметов | | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | | «Волшебные елочки» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | с флажками | | Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове | | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| Ходьба в колонне, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | с палкой | | Подлезание под шнур н=65 и 40 см.  Ходьба между предметами с мешочком на голове | | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную. Ходьба | без предметов | | Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове | | «Найди себе пару» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную.Ходьба | с лентой | | Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами  Отбивание мяча о пол | | «Мы веселые ребята» | Ходьба, |
| 4-я неделя | Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе | с мячом | | Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см | | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| Ходьба на носках, на пятках ,с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба | без предметов | | Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3 м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч | | «Мы веселые ребята» | Ходьба хороводная |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба | с кольцом | | Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком | | «Мышеловка» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом | с мячом | | Пролезание в обруч боком, метание вдаль большого мяча двумя руками от груди круговым замахом | | «Караси и щука» | Ходьба игра «Море волнуется» |
| 2-я неделя | Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног | без предметов | | Прыжок «достань до погремушки, до ленты» Отбивание и ловля мяча через дорожку шир 30 см. Бросок от груди рн=2,5 м | | «Караси и щука» | Ходьба |
| Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне  Ходьба | с флажками | | Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см.  Ползание по наклонному скату | | «Ловишки» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал | с палкой | | Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях  По дорожке на ступнях и ладонях | | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба | без предметов | | Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90  Ходьба приставными шагами по шнуру | | «Кот и мыши» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба | с флажками | | Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с поворотом на 90, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур н=65 см Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу | | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба | с палкой | | Метание в обруч.  Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения | | «Кот и мыши» | Ходьба |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба | с кольцом | | Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу .Подлезание под шнур н=40 см Бег из и.п стоя спиной к направлению движения | | «Хитрая лиса» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами  перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах | с мячом | | Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу  Подлезание под шнур н= 40,50,65 см | | «Мышеловка» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба | без предметов | | Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу | | «Парные перебежки» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух нога с продвижением вперед. Ходьба | с флажками | | Подтягивание, лежа на животе, спрыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки | | «Перемени предмет» | Ходьба «Ручеек» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождение через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне | с палкой | | Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке | | «Перемени предмет» | Ходьба |
| Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп | без предметов | | Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений | | По желанию детей | «Волшебные снежинки» |
| 4-я неделя | Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал | с флажками | | Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях  По дорожке на ступнях и ладонях | | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба | с палкой | | Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90  Ходьба приставными шагами по шнуру | | «Кот и мыши» | Ходьба |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя |  | | | | | | |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба | без предметов | | Прыжки в длину с места н=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см  Метание вдаль одной рукой снизу | | «Чья команда быстрее» | Ходьба, игра  «Заморожу» |
| Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой | с флажками | | Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см | | «Чья команда быстрее к флажку» | Игра«Улитка». Ходьба |
| 3-я неделя | Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони.  Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед | с палкой | | Круговая тренировка  Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой | | «Собери венок» | Ходьба , игра «С платочком» |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба | без предметов | | Прыжки в длину с места н=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см  Метание вдаль одной рукой снизу | | «Чья команда быстрее» | Ходьба, игра  «Заморожу» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой | с флажками | | Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см | | «Чья команда быстрее к флажку» | Игра«Улитка». Ходьба |
| Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег | с палкой | | Прыжки в длину с места . Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками 1,5 – 2,5 м | | «Наседка и цыплята» | Ходьба |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Ф Е В Р А Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба, на носках., на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге | с палкой | Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м | «Салки с ленточкой» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед | с мячом | Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80 см | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой | без предметов | Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке | «Выше ноги от земли» | Ходьба |
| Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180 | с лентой | Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы | «Совушка» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба, игра  «Улитка» |
| Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба | без предметов | Прыжок в высоту с разбега н=25 см, бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке | «Хитрая лиса» | Ходьба, игра «Ручеек» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары | с кольцом | Прыжок в высоту с разбега, 25см,30см.  Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель | «Воробышки и кошка» | Ходьба |
| Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба | без предметов | Подлезание под шнур, н=60 и 40 см. Прыжок в высоту с разбега н=30см., метание в движущуюся цель | «Два мороза» | Ходьба с изображением животных |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног | с палкой | Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске | «Не оставайся на полу» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба | с мячом | Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед | «Медведь и пчелы» (с лазанием) | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| 2-я неделя | Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках | без предметов | Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками | «Медведь и пчелы» (с лазанием) | Ходьба, игра «Улитка» |
| Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу | с лентой | Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе | «Удочка» | Ходьба и игра «Найди, где спрятано» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба | с мячом | Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места | «Мяч по кругу» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба | с флажками | Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега н=30 см | «Мяч по кругу» | Ходьба  Игра «Море волнуется» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба | с кольцом | Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега н=30 см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией | «Охотник и зайцы» | Ходьба  Игра «Море волнуется» |
| Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба | без предметов | Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180 | «Пятнашки» | Ходьба  Игра «Море волнуется» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом | с палкой | Подлезание под шнур по пластунски,н=30 см, сбивание кубиков маленькими мячами н=3 м, запрыгивание и спрыгивание со скамейки, покрытой матом,н=25 см | «Пожарные на учении» | Ходьба, построение из одного круга в два-три |
| Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом | с мячом | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. Прыжки в длину с разбега | «Пожарные на учении | Ходьба, построение из одного круга в два-три |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом | без предметов | Сбивание кубиков малым мячом с н=3 м , ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега | «Бездомный заяц» | Ходьба. Игра «Запрещенное движение» |
| Ходьба в колонне, приставным шагом, бег врассыпную, бег врассыпную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата» | с лентой | Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание | «Волк во рву» | Ходьба, упражнения на расслабление |
| 3-я неделя | Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба | с мячом | Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой | «Гуси-лебеди» | Ходьба и ходьба по наклонной поверхности |
| Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели | с флажками | Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур | «У медведя во бору | Ходьба и ходьба по наклонной поверхности |
| 4-я неделя | ,Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой | с кольцом | Прыжки в высоту с разбега н=30, 35,40 см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией | «Горелки» | Ходьба. Игра «Запрещенное движение» |
| Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, с остановкой на сигнал | без предметов | Прыжки в дли с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией | «Охотники и утки» | Ходьба. Игра «У кого мяч» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | | **Вводная часть** | **ОРУ** | | **Основные движения** | | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***М А Й*** | | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены  Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | с мячом | | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах  Подбрасывание и ловля мяча | | | «Волшебные елочки» | Ходьба в колонне |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках  Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | без предметов | | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | | | «Волшебные елочки» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | с лентой | | Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях  Ходьба между шнурами с мешочком на голове | | | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| Ходьба в колонне, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | с мячом | | Подлезание под шнур н=65 и 40 см.  Ходьба между предметами с мешочком на голове | | | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | с флажками | | Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове | | | «Найди себе пару» | Ходьба |
| **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | | |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | с кольцом | | Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами  Отбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | | Ходьба, |

**Подготовительная группа. Дети 5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой) | с мячом | | Игровые упражнения, «Прокати не урони»  «Кто быстрее»  «Забрось в кольцо» | | | «Совушка» | Ходьба в колонне по одному | |
| 2-я неделя | **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | | | |
| Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | | без предметов | | Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз,Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше | «Пожарные на учении» | | | Ходьба в колонне по одному |
| 3-я неделя | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | | с лентой | | Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками | «Пожарные на учении» | | | Ходьба в колонне по одному |
| Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза | | с мячом | | Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой  прыжки из обруча в обруч | «Мышеловка» | | | Игра малой подвижности или эстафета с мячом |
| 4-я неделя | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны» | | с флажками | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза  Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | | | Ходьба в колонне по одному за самым ловким |
| Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой) | | с кольцом | | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза  ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3р аза  Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | | | Ходьба в колонне по одному за самым ловким |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***О К Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне  Ходьба спортивным шагом  Ходьба змейкой | с мячом | Подпрыгивание на батуте  Подбрасывание и ловля мяча | «Медведь и пчелы» | Ходьба в колонне |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу н=60 см прыжки через набивные мешки  Подлезания под дугу н=50 см прыжки из обруча в обруч | «Перелет птиц» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпную  Ходьба в колонне. «Найди свою пару» | с лентой | Прыжки в длину с места  Подлезания под шнуры | «Догони свою пару» | Ходьба в колонне |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне Перестроение в пары  Ходьба на носках двумя колоннами  Бег врассыпную. «Сделай фигуру»  Ходьба в колоне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в | с мячом | Прыжки в длину с места | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба  Игра «Запрещенное движение» |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед | с флажками | Ведение мяча, забрасывание в корзину  Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног. | с кольцом | Ведение и передача мяча, действуя в парах  Прыжки в высоту с разбега н=30 см | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба  Игра «Течет ручей» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом | с палкой | Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку н=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180  Ползание по-пластунски | «Медведь и пчелы» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне  Перестроение в пары  Двумя колоннами по диагонали  Бег врассыпную  Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени  Ходьба | без предметов | Лазание по гимнастической стенке  Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке лежа на животе | «Мяч водящему» | Ходьба |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары  Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенке  Бег из разных исходных положений | «Охотники и звери» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба. Перестроение в пары.Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру».Ходьба | без предметов | Прыжки в высоту с разбега  Подлезание под дуги разной высоты и обруч  Бег из положения лежа на животе | «Охотники и звери» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу  Ходьба в колонне | с лентой | Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях | «Ловля обезьян» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед  Спортивным шагом .Бег врассыпную  Прыжки «Лягушата». Ходьба | с мячом | Метание вдаль мешочков и шишек  Спрыгивание со скамейки до черты 60 см  80 см, 100 см.  Ползание способом по выбору детей | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба | с флажками | Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу н=30 см,50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет | «В чьей команде меньше мячей» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне | с кольцом | Ходьба | «Ловишка» с лентами | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны | с палкой | Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты | «Два мороза» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей  Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом | без предметов | Перебрасывание и ловля мяча в парах  Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке лежа на животе | «Ловля обезьян» | Ходьба |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ф Е В Р А Л ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки | с мячом | Прыжки на куб н=40 см с разбега  Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке | «В чьей команде меньше мячей» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см,35 см,50 см и обруч  Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен» | с лентой | Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом  Прыжки в высоту с разбега н=30-35 см. | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба. |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками | с мячом | Кувырок вперед: из упора присев  Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м  Прыжки в высоту с разбега н=30,35 см | «Кот и мыши» | Ходьба |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны | с флажками | Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг н=60,50,40 см. Пролезание в обруч  Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением | «Ловишки с мячом» | Ходьба на носках с закрытыми глазами |
| Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны | с кольцом | Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом,н=40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 360  Подлезание под дугу 40-50-60 см | «Ловишка с мячом» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба | с палкой | Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет  Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо | «Лягушки и цапля» | Ходьба |
| Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом | без предметов | Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу н=50 см, - лазание по гимнастической стенке | «Лягушки и цапля» | Ходьба |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***М А Р Т*** | 3-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба | | с мячом | | Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу н=40 см. | | | «Перелет птиц» | Ходьба  «Улитка» | |
| Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал.  Ходьба в колонне с перестроением в три колонны | | без предметов | | Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком | | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба  «Ручеек» | |
| 4-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом.  Бег, бег врассыпную  Ходьба, перестроение в три колонны | | с лентой | | Прыжки в высоту с разбега н=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м | | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба | |
| Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны | | с мячом | | Прыжки в высоту с разбега 35-40 см  Метание набивного мяча вдаль | | | «Наседка и цыплята» | Ходьба | |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | | | Ходьба в колонне, двумя колоннами  Бег и ходьба | | с флажками | | Прыжки в высоту с разбега  Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч  Метание мешочка в обруч, лежащий на полу | | | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба  «Птицы» | |
| Ходьба , двумя колоннами, с перестроением в три колонны  Бег змейкой | | с кольцом | | Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет  Метание «Школа мяча» | | | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | |
| 2-я неделя | | | Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны | | с палкой | | Запрыгивание на скамейку н=30 см, спрыгивание с поворотом на 180  Упражнение «Гусеница» | | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | |
| Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба | | без предметов | | Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо | | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | |
| 3-я неделя | | | Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба | | с кольцом | | Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля ,забрасывание в корзину | | | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба | |
| **Месяц** | **№ недели** | | | **Вводная часть** | | **ОРУ** | | **Основные движения** | | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** | |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 4-я неделя | | | Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба | | с мячом | | Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м.  Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | | | «Кто быстрее к флажку» н=50 см | Ходьба, пальчиковая гимнастика | |
| Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба | | с флажками | | Прыжки в длину с разбега  Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками | | | «Кто быстрее к колокольчику» | Ходьба | |
| ***М А Й*** | | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | | с мячом | | | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах  Подбрасывание и ловля мяча | | | «Волшебные елочки» | Ходьба в колонне | |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | | без предметов | | | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | | | «Волшебные елочки» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» | |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | | с лентой | | | Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях  Ходьба между шнурами с мешочком на голове | | | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» | |
| Ходьба в колонне, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | | с мячом | | | Подлезание под шнур н=65 и 40 см.  Ходьба между предметами с мешочком на голове | | | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» | |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | с флажками | | | Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове | | | «Найди себе пару» | Ходьба | |
| **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | | | | | |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | | | с кольцом | | Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами  Отбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | | | Ходьба, |

# 3.3. Проектирование планирования совместной деятельности инструктора по физической культуре с педагогами и детьми.

* Циклограмма инструктора по физической культуре.

Циклограмма работы на 2017 - 2018 учебный год

**Понедельник**

**08.00 – 16.30**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Виды работы |
| 08.00 – 08.30 | Консультации с родителями |
| 08.30 – 08.45 | Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) |
| 08.45 – 10.10 | Занятия по физкультуре |
| 10.10 – 11.30 | Индивидуальная работа с детьми |
| 11.30 – 12.00 | Оформление тетради взаимодействия с воспитателями (рекомендации по работе с детьми и родителями) |
| 12.00-14.00 | Составление и подбор материала к сценариям, (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа, костюмы, оборудования и атрибутов) |
| 14.00-15.00 | Обсуждение сценариев мероприятий и репетиции с педагогами |
| 15.00-16.30 | Оформление тетради взаимодействия с родителями, подготовка консультаций для родителей (подбор методического материала) |

**Вторник**

**08.00 – 16.30**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Виды работы |
| 08.00 – 08.30 | Консультации с родителями |
| 08.30 – 09.00 | Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) |
| 09.00 – 12.25 | Занятия по физкультуре |
| 12.25 – 13.30 | Индивидуальная работа с детьми |
| 13.30 – 14.45 | Оформление тетради взаимодействия с воспитателями (рекомендации по работе с детьми и родителями) |
| 14.45-15.30 | Составление и подбор материала к сценариям, (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа, костюмы, оборудования и атрибутов) |
| 15.30-16.00 | Обсуждение сценариев мероприятий и репетиции с педагогами |
| 16.00-16.30 | Оформление тетради взаимодействия с родителями, подготовка консультаций для родителей (подбор методического материала) |

**Среда**

**8.00 – 17.00**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Виды работы |
| 08.00 – 10.00 | Работа с медицинскими картами |
| 10.00 – 11.30 | Индивидуальная работа с детьми |
| 11.30 – 12.30 | Методическая работа, самообразование |
| 12.30 – 13.30 | Контроль состояния и эксплуатации спортивного оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение) |
| 13.30 - 14.50 | Консультации, мастер – классы для педагогов |
| 14.50 - 15.00 | Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) |
| 15.50 - 16.15 | Занятия по физкультуре |
| 16.15 - 17.00 | Индивидуальная работа с детьми |

**Четверг**

**8.00 – 16.00**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Виды работы |
| 08.00 – 08.30 | Работа с медицинскими картами и медсестрой |
| 08.30 - 09.00 | Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования) |
| 09.00 – 12.25 | Занятия по физкультуре |
| 12.25 – 13.30 | Индивидуальная работа с детьми |
| 13.30 – 14.45 | Методическая работа, самообразование |
| 14.45-15.30 | Контроль состояния и эксплуатации спортивного оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение) |
| 15.30-16.00 | Консультации, мастер – классы для педагогов |
| 16.00-16.30 | Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану |

**Пятница**

**8.00 – 13.00**

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Виды работы |
| 08.00 – 08.30 | Консультации с родителями |
| 08.30 – 08.45 | Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря) |
| 08.45 – 10.10 | Занятия по физкультуре |
| 1010. – 11.00 | Индивидуальная работа с детьми |
| 11.00 – 12.00 | Оформление тетради взаимодействия с воспитателями (рекомендации по работе с детьми и родителями) |
| 12.00-13.00 | Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Работа с детьми** | **9 час.0 мин.** | **15 час.30 мин. = 69%** |
| **Работа с педагогами** | **5 час. 00 мин.** |
| **Работа с родителями** | **1 час 30 мин.** |
| **Работа с документами, подготовка зала** | **8 час.00 мин.** | **31%** |

* Годовое перспективное планирование работы инструктора по физической культуре ГБДОУ на 2017-2018 учебный год.

**Перспективное планирование.**

**Младшая группа. Дети 3-4 лет**

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

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

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

Ползание, лазанье.Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой рукиребенка; 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.

**Общеразвивающие упражнения.**

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

Подви**жные игры.**

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

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

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

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

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

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

**Средняя группа. Дети 4-5 лет.**

**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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бегна 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 илевым 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 дpyг 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 мячао землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстоя­ния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.  
  
Групповые упражнения с переходами.Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных 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 в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

**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», **«**Сбейбулаву», «Мяч через сетку».

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

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

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

**Старшая группа 5-6 лет**

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо ибоком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **-** 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

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 спиныи **гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; 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 ипрыжков (приседая на носках, рукив стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола.Перебрасывать мячдруг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч вкорзину двумя руками от груди.

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

Элементы футбола.Прокатывать мяч правой илевой ногой в заданном направлении. Обводить мячвокруг 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 наученье».

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?», «Ктобыстрее?», «Кто выше?».

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

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

**Подготовительная группа 6-7 лет**

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

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

Ползание, лазанье.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, вдлину 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 другуснизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; черезсетку. 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 вколонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга внесколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом;повороты направо, налево, кругом.

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

Обще**развивающие упражнения**

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

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

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

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

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

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

**Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# 3.4.Основные требования к организации среды

ГБДОУ не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО. Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

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

# Основные принципы организации среды

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

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

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение

уголков меняется в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

# 3.5.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

## Система взаимодействия педагога и родителей включает:

Совместное проведение родительских собраний. Проведение дней открытых дверей.

Посещение мероприятий и адаптационных занятий родителями.

Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

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

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

единый подход к процессу воспитания ребёнка; открытость дошкольного учреждения для родителей;

взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей; уважение и доброжелательность друг к другу; дифференцированный подход к каждой семье;

равно ответственность родителей и педагогов.

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

* с семьями воспитанников;
* с будущими родителями.

# Задачи:

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

# Система взаимодействия с родителями включает: ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;

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

 целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;

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

## Взаимодействия ДОУ с родителями

**-Наглядно-информационный блок** (стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей; выпуск газеты «Детский сад - весёлая страна»; местное телевидение, тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры совместной деятельности; экскурсии по ДОО; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада).

**-Информационно-аналитический блок** (анкетирование; беседы, опросы; наблюдения; интервьюирование).

## Формы взаимодействия с родителями

Консультации; беседы; родительские гостиные; посещения на дому; организация выставок; семинары-практикумы; педагогические гостиные;

игровые тренинги; семейные клубы; библиотека для родителей; создание совместных проектов; страничка для родителей на сайте ДОУ; практикумы, творческие мастерские.

**-Досуговый блок – (**праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; дни Здоровья).

**-Взаимодействие с родителями с неорганизованными детьми (**консультативный пункт; группа кратковременного пребывания «Кроха»).

# ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

* 1. **Приоритетные направления работы с детьми. Организация кружковой работы с детьми.**

***Дополнительное образование*** является неотъемлемой частью всестороннего развития ребёнка и формирует культуру его дальнейшего жизненного определения.

## Цель организации дополнительного образования в ДОУ:

Создание условий для повышения его доступности, современного качества и эффективности, сохраняя лучшие традиции и накопленный опыт дополнительного образования по различным направлениям деятельности.

***Реализация этой цели предполагает решение следующих приоритетных задач:*** Обеспечение государственных гарантий доступности дополнительного образования детей.

Создание условий для повышения качества дополнительного образования детей дошкольного возраста.

Создание условий для повышения качества профессиональной подготовленности педагогов по организации дополнительного образования в ДОО.

Одно из направлений работы ДОУ – физкультурно-оздоровительное.

*Дополнительное образование формируется по индивидуальному предпочтению ребенка, учитываются запросы и пожелания родителей и проводятся:*

для детей 4-го года жизни – не чаще 2 раза в неделю продолжительностью не более 15 минут,



-

для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 20 минут;



-

для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;



-

для детей 7-го года жизни – не чаще 3 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.



-

Физкультурно-оздоровительное направление реализуется через работу факультатива: **«Юный гимнаст».**

# Взаимодействие ДОУ с другими учреждениями

Большое внимание в детском саду уделяется социализации ребёнка, так как, с одной стороны, это процесс адаптации личности к обществу, а с другой, процесс саморазвития и самореализации, в ходе которого происходит не только актуализация системы социальных связей и опыта, но и создание новых. В решении данной проблемы ГБДОУ использует возможности социума. Установлены связи и заключены договоры о сотрудничестве с различными социальными институтами города (дома творчества, библиотеки, школа, музеи, пр.)

Укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия различных социальных институтов обеспечивают благоприятные условия жизни и воспитания ребёнка, формирование основ полноценной, гармонично развитой личности.

# 5.ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

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

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

В представленной системе оценки результатов освоения Программы отражены современные тенденции, связанные с изменением понимания оценки качества дошкольного образования.

В первую очередь, речь идет о постепенном смещении акцента с объективного (тестового) подхода в сторону аутентичной оценки. Уходя своими корнями в традиции стандартизированного теста, обследования в рамках объективного подхода были направлены на определение у детей различий (часто недостатков) в ходе решения специальных задач. Эти тесты позволяют сравнить полученные результаты с нормой, предоставляя тем самым информацию о развитии каждого ребенка в сравнении со сверстниками. Поэтому подобные тесты широко используются для выявления детей, которые попадают в группу педагогического риска.

*В основе аутентичной оценки лежат следующие принципы.*

*Во-первых*, она строится в основном на анализе реального поведения ребенка, а не на результате выполнения специальных заданий. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде (в игровых ситуациях, на занятиях), а не в на- думанных ситуациях, которые используются в обычных тестах, имеющих слабое отношение к реальной жизни дошкольников.

*Во-вторых*, аутентичные оценки могут давать взрослые, которые проводят с ребенком много времени, хорошо знают его поведение.

*В-третьих*, аутентичная оценка максимально структурирована.

И *наконец,* если в случае тестовой оценки родители далеко не всегда понимают смысл полученных данных, а потому нередко выражают негативное отношение к тестированию детей, то в случае аутентичной оценки ответы им понятны. Родители могут стать партнерами педагога при поиске ответа на тот или иной вопрос.

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

* Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарием для оценки физической подготовленности детей — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы физического развития каждого ребенка. Результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

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

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
2. Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких.
3. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.
4. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Средняя группа.
5. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Старшая группа.
6. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.
7. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
8. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр
9. Теплюк С. Н. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет.
10. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами.
11. Ребенок от рождения до года/ Под ред. С. Н. Теплюк.
12. Ребенок второго года жизни/Под ред. С. Н. Теплюк.
13. Ребенок третьего года жизни /Под ред. С. Н. Теплюк.
14. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы»:Вторая младшая группа / Ред.-сост. В. А.

Вилюнова; Средняя группа / Ред.-сост. А. А. Бывшева (готовится к печати); Старшая группа / Ред.-сост. А. А. Бывшева; Подготовительная к школе группа / Ред.-сост. В. А. Вилюнова.

# Наглядно-дидактические пособия

* 1. Серия «Мир в картинках». Спортивный инвентарь и спортивные игры. Закаливание.
  2. Серия «Рассказы по картинкам»: зимние виды спорта; летние виды спорта; распорядок дня.
  3. Серия «Расскажите детям о...»: зимних видах спорта; Олимпийских играх; олимпийских чемпионах.
  4. Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.

В ГБДОУ используются подписные издания «Растём вместе», «Детский сад: всё для воспитателя», «Растём вместе», «Дошкольная педагогика», «Дошкольное воспитание», «Образцовый детский сад», «Игра и дети», «Здоровье дошкольника»,

«Образование: ребёнок и ученик», «Инструктор по физкультуре», «Ребёнок в детском саду», «Обруч», «Солнечный зайчик», «Учимся играя», «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ», др.

Информация о деятельности инструктора по физической культуре размещена на сайте детского сада, разнообразных стендах в коридорах и рекреациях: газета для родителей «Детский сад – весёлая страна!», «Для вас, родители!», «Планета спорта», « Спортландия» и др.