

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5»

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 5»

Т.В. Суворова



Рабочая учебная программа

по реализации основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад № 5»

на 2019-2022 гг.

Образовательная область «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Разработал: инструктор по ФИЗО

Кудряшова К.В.

Н.Новгород

2019 г.

2. Содержание

3. Целевой раздел

4-10

3.1 Пояснительная записка

4

3.2 Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

5-7

3.3 Принципы и подходы к формированию программы

7

3.3.1. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

7-8

3.4. Планируемые результаты освоения Программы

7-10

4. Содержательный раздел

10-77

4.1. Объем образовательной нагрузки

11

4.2. Формы деятельности образовательной области «Физическое развитие»

11-12

4.3. Примерный двигательный режим дошкольников в неделю

13

4.4. Примерное годовое комплексно-тематическое планирование по возрасту

13-46

4.5. Группа общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

46-52

4.5.1. Возрастные особенности детей 3-4 лет

46-47

4.5.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

47-48

4.5.3. Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет (содержание работы по разделам)

49-52

4.6. Группа общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

53-59

4.6.1. Возрастные особенности детей 4-5 лет

53-54

4.6.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

54-56

4.6.3. Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет (содержание работы по разделам)	56-59
4.7. Группа общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет	60-70
4.7.1. Возрастные особенности детей 5-6 лет	60-61
4.7.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»	61
4.7.3. Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет (содержание работы по разделам)	61-70
4.8. Группа общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет	70-82
4.8.1. Возрастные особенности детей 6-7 лет	70-72
4.8.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»	72-73
4.8.3. Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет (содержание работы по разделам)	73-82
4.9. Психолого-педагогические условия реализации Программы	82-84
4.9.1. Особенности общей организации образовательного пространства	82-84
4.10. Взаимодействие детского сада с семьёй	84-86
4.10.1. Содержание работы с семьями воспитанников	84-86
4.11. Взаимодействие педагогов	86-88
5. Педагогическая диагностика	88-89
6. Организационный раздел	89-96
6.1. Система закаливания (по М.Д. Маханёвой) часть, формируемая участниками пед. процесса	89-90
6.2. Примерный режим двигательной активности	90-91
6.3. Расписание занятий по физической культуре (по группам)	91
6.4. Паспорт зала, акт соответствия ТБ	92
6.5. Перечень спортивного инвентаря и оборудования	93-95
6.6. Список методической литературы и пособий	96

3. Целевой раздел

3.1. Пояснительная записка

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Рабочая учебная программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества физкультурного образовательного процесса в МБДОУд/с №5. Основная идея рабочей программы – гуманизация, приоритет воспитания общечеловеческих ценностей: добра, красоты, истины, самооценности дошкольного детства

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав учреждения.

Рабочая программа составлена на основании комплексной программы развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. http://www.firo.ru/?page_id=11684

Как приложение к комплексной программе «От рождения до школы», в данной образовательной области используются следующие методические пособия:

1. «Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа», Л.И. Пензулаева, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 (1.1);
2. «Физическая культура в детском саду: Средняя группа», Л.И. Пензулаева, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 (1.2);
3. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа», Л.И. Пензулаева, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 (1.3);
4. «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа», Л.И. Пензулаева, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014(1.4);
5. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет», Борисова М.М., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014(1.5);
6. «Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», Пензулаева Л.И., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014(1.6);
7. «Сборник подвижных игр», Степаненкова Э.Я, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014(1.7).
Дополнительно к комплексной программе используется парциальная программа:
8. «С физкультурой дружить-здоровым быть!», М.Д.Маханева, ТЦ Сфера, 2014(2) – вопросы закаливания и питания.

Таблица 5

1	Становление ценностей здорового образа жизни	[1, 208-209] [1.1, 9-71] [2]	[1, 209] [1.2, 10-100] [2]	[1, 210] [1.3, 16-125] [2]	[1, 210] [1.4, 9-101] [2]
2	Овладение элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	[1, 209] [1.1, 9-71] [2]	[1, 209] [1.2, 10-100] [2]	[1, 210] [1.3, 16-125] [2]	[1, 210] [1.4, 9-101] [2]

3.2. Цель основной образовательной программы ДОУ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

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

Задачи

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепления здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма
- всестороннее физическое совершенствование функций организма
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребности в них
- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и т.д.)

3.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики) .
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму») .
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра)
9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

3.3.1. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Значимыми для разработки и реализации рабочей программы характеристиками являются возрастные особенности физического развития детей по возрастным группам. Они представлены в частях 4.5.1., 4.6.1., 4.7.1., 4.8.1.

3.4. Планируемые результаты

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (ФГОС ДО п. 4.6):

- 1.2.1. Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской

деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

1.2.2. Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

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

1.2.4. Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

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

1.2.7. Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой ОО по Программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные

основания такой оценки определяются требованиями Закона РФ «Об образовании», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой ОО, заданным требованиям Стандарта и Программы в ОО направлено в первую очередь на оценивание созданных ОО условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых ОО, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление ОО и т. д.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности ОО на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, **проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности** - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; **активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми,**

участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- **ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;**
- **ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;**
- **у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;**
- **ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;**
- **ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.**

4. Содержательный раздел

4.1. Объем образовательной нагрузки (учебный план)

Направления	Виды детской	Количество занятий в неделю	Формы образовательной деятельности
-------------	--------------	-----------------------------	------------------------------------

развития	деятельности	2младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготов. гр	
Обязательная часть						
<i>Физическое развитие</i>	Двигательная деятельность	45 мин. (3 занятия)	60 мин (3 занятия).	75 мин. (3 занятия)	90 мин. (3 занятия)	Подвижные игры, игровые упражнения, физкультурные занятия, спортивные игры, развлечения, досуги, физкультурные праздники, дни здоровья, индивидуальная работа

4.2. Формы деятельности образовательной области «Физическое развитие»

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Интегрированная детская деятельность Игры Игровые упражнения Утренняя гимнастика	Подвижные игры НОД по физкультуре Физкультминутки Подвижные и спортивные игры и упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуги Физкультурные праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия с	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)	Совместные физкультурные досуги и праздники Совместные занятия физкультурой и спортом Семейный туризм

	ребёнком		
--	----------	--	--

Формы организации на занятиях	индивидуальные, фронтальные, тематические, сюжетные, зачётные; праздники, развлечения досуги;
Формы работы с педагогическим коллективом	индивидуальные консультации, семинары, открытые занятия, развлечения, практикумы, памятки, письменные методические рекомендации, бюллетени, совместное планирование, педагогическая диагностика и мониторинг данных диагностики,
Формы работы с родителями	индивидуальные консультации, родительские собрания, папки-передвижки, бюллетени-памятки, развлечения, работа с сайтом (страница педагога)

4.4. Примерное годовое комплексно-тематическое планирование по возрастам

Подготовительная группа

Тема	Содержание работы	Период	Форма демонстрации достижений
<p>День знаний</p>	<p>Расширять представления о спортивных объектах ближайшего окружения (стадион другого детского сада, школы);</p> <p>Закреплять и расширять знания о правилах оказания медицинской помощи, основах безопасного поведения на объектах физкультуры и спорта; (компьютерная презентация, беседа)</p> <p>Расширять представления о вредных и полезных для здоровья привычках (к.п., б.)</p> <p>закреплять умение совершать самоконтроль при выполнении техники ходьбы, бега, прыжков в длину с места, в высоту с разбега, метание набивных мешочков на дальность правой и левой рукой;</p> <p>обогащать содержание гимнастических упражнений с обручами, скакалками, гимнастическими мячами;</p> <p>активизировать знание правил уже известных</p>	<p>15 .08-10. 09</p>	<p>Развлечения:</p> <p>«Обруч – весёлый помощник и друг»</p> <p>« Красный, жёлтый голубой – мы подружимся с тобой»</p> <p>«Вместе нам не бывает скучно»</p>

	<p>подвижных игр, учить организовывать игры с младшими детьми</p> <p>Закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх: городки, волейбол, футбол, элементы баскетбола, бадминтон</p> <p>Способствовать развитию координации и равновесия, выполняя упражнения на разных видах опоры</p>		
Осень	<p>Учить словесно описывать основные элементы техники выполнения основных движений</p> <p>Закреплять представление об особенностях выполнения равномерного бега в среднем и</p>	11-30.09	Районный спортивно музыкальный праздник, посвящённый Дню города.

	<p>медленном темпах, бег с ускорением</p> <p>Закреплять умение перестраиваться и рассчитывать по порядку</p> <p>Закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх: волейбол, футбол, элементы баскетбола,</p> <p>Обогащать содержание упражнений на укрепление мышечного корсета, суставно-связочного аппарата с гимнастическими палками и в партере</p> <p>Закреплять умение ориентироваться по зрительным ориентирам, схемам и звуковым сигналам</p> <p>Приучать к самоконтролю в сохранении правильной осанки в повседневной жизни и на занятиях</p> <p>Способствовать развитию координации и равновесия, используя дорожки с ограниченной и подвижной опорой</p>		<p>Конкурс рисунков: «Полезные для здоровья привычки»</p>
--	--	--	---

<p>Мой город, моя страна, моя планета</p>	<p>Упражнять в самостоятельном, быстром и организованном перестроении во время движения</p> <p>Упражнять в ритмичном подъёме и спуске по вертикальной лестнице</p> <p>Обогащать содержание упражнений на формирование мышечного корсета, свода стопы, развитие суставно-связочного аппарата, используя большие и малые мячи, гимнастические палки и др. оборудование</p>	<p>1 -15.10</p>	<p>Развлечения:</p> <p>«Туристы»</p> <p>«Кто сказал «Мяу»</p> <p>Досуг</p> <p>«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»</p>
<p>День народного единства</p>	<p>Расширять представления о строении опорно-двигательного аппарата человека, причинами и видами нарушения осанки (к.п., б.)</p> <p>Продолжать знакомить с правилами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, пушбол</p>	<p>16.10-4.11.</p>	<p>Интегрированное занятие</p> <p>«Подвиг наших предков»</p>
<p>Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая</p>	<p>Диагностика, беседы, наблюдения, круглый стол со специалистами</p>	<p>5-14.11</p>	<p>Постановка задач работы на учебный год, выступление на пед. совете, консультации для родителей</p>

культура»			
Новый год	<p>Упражнять в выполнении упражнения точно и выразительно, в соответствии с музыкальной фразой</p> <p>Способствовать развитию музыкального восприятия при выполнении ритмических связок с предметами и без них</p> <p>Закреплять умение перестраиваться в 2-3 колонны, 2-3 круга, делать расхождения, двигаться в кругу в разном темпе, меняя направление по сигналу, выполнять перестроения на ходу</p>	15-31.12.	Развлечение «Затейники»,
Зима	<p>Расширять представления о зимних видах спорта, спортивном инвентаре и экипировке для занятий зимними видами спорта. (к.п., б.)</p> <p>Закреплять умение правильно дышать, особенно на морозном воздухе</p> <p>Обучать элементам хоккея (без коньков),</p>	1-20.01	<p>Развлечение «Волшебный мешочек» Досуг</p> <p>«Что нам нравится зимой»</p>

	<p>скользящему шагу на лыжах, уверенному скольжению по ледяным дорожкам, играм-эстафетам с санками, познакомить с особенностями техники выполнения данных спортивных упражнений, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела</p> <p>.Способствовать развитию групповой сплочённости, развитию форм уверенного поведения</p>		
Олимпийские игры	<p>Обогащать представления об истории Олимпийского движения, олимпийской символике игр в Сочи, зимних олимпийских видах спорта, используя «Книгу спортивных знаний». (к.п., б.)</p> <p>Продолжать обучение зимним спортивным упражнениям</p> <p>Продолжать обучать правилам игр-эстафет, знакомить с разнообразием используемого спортивного инвентаря в соревнованиях</p>	20.01-10.02	<p>Развлечения: «Весёлые зимние игры »</p> <p>« Зимние старты»</p> <p>Конкурс рисунков:</p> <p>«На встречу зимним Олимпийским играм в Сочи»</p>

	<p>Совершенствовать умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать новые правила и варианты</p> <p>Расширять представления о правилах здорового образа жизни (режим дня, гигиена, питание и т. д.)</p> <p>Способствовать развитию координации и равновесия, используя дорожки с ограниченной и подвижной опорой</p>		
День защитника Отечества	<p>Продолжать знакомить с правилами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, пушбол</p> <p>Способствовать развитию групповой сплочённости, развитию форм уверенного поведения на массовых спортивных мероприятиях</p> <p>Прививать культуру поведения на массовых спортивных мероприятиях</p> <p>Обогащать содержание упражнений на укрепление мышечного корсета, суставно-связочного аппарата с гимнастическими</p>	10.02-24.02	Праздник «Олимпийские надежды»

	<p>палками и в партере</p> <p>Упражнять в умении ориентироваться по зрительным ориентирам, схемам и звуковым сигналам</p> <p>Закреплять умение выполнять упражнения по схемам, инструкциям</p> <p>Побуждать к придумыванию вариантов подвижных игр и эстафет</p> <p>Обогащать представления об органах чувств человека и животных (к.п., б.)</p> <p>Способствовать развитию координации и равновесия, используя дорожки с ограниченной и подвижной опорой, с закрытыми глазами</p>		
Международный женский день	<p>Закреплять и совершенствовать технику выполнения ходьбы, бега, прыжков в длину с места, в высоту с разбега, метание набивных мешочков на дальность правой и левой рукой</p> <p>Совершенствовать разноимённый способ лазания по шведской стенке, метание в</p>	24.02-8.03	<p>Развлечение</p> <p>«Мы морозов не боимся»</p> <p>«Сильные, ловкие, смелые»</p>

	<p>вертикальную и горизонтальную цели, Обогащать спектр упражнений, входящих в «школу мяча»</p> <p>Прививать культуру поведения на массовых спортивных мероприятиях</p> <p>Закреплять правила поведения на улице при перемещении до стадиона, другого детского сада</p> <p>Познакомить с полезными и вредными продуктами, понятием «витамины», «органы пищеварения</p> <p>(к.п., б.)</p> <p>Упражнять в самостоятельном, быстром и организованном перестроении во время движения</p> <p>Способствовать развитию координации и равновесия, выполняя упражнения на разных видах опоры</p>		
--	---	--	--

<p>Народная культура и традиции</p>	<p>Обучать элементам игр городки, бадминтон.</p> <p>Обучать командной игре волейбол (пионербол)</p> <p>Продолжать совершенствовать технику выполнения поскоков на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину с разбега со скакалкой</p> <p>Поощрять самостоятельность, творчество при организации подвижных игр</p>	<p>9-21.03</p>	<p>Развлечение «Двигательные загадки»</p> <p>Участие в районных соревнованиях по мини футболу</p> <p>Викторина на знание подвижных игр и считалок</p>
<p><i>Мониторинг</i></p>	<p><i>Диагностика, беседы, наблюдения, круглый стол со специалистами</i></p>	<p>22-31.03</p>	<p>Выступление на педагогическом совете по итогам года, консультации для родителей и педагогов</p>
<p>Весна</p>	<p>Обогащать содержание элементов спортивных игр городки, бадминтон</p> <p>Обучать катанию на велосипеде по прямой</p> <p>Закреплять и совершенствовать технику выполнения ходьбы, бега, прыжков в длину с места, в высоту с разбега, метание набивных мешочков на дальность правой и левой рукой</p>	<p>1-15.04</p>	<p>Развлечение «Мы -космонавты»,</p>

День Победы	<p>Дать представление об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания (к.п., б.)</p> <p>Совершенствовать элементы техники основных движений в подвижных играх, эстафетах</p> <p>Поощрять самостоятельность, творчество при организации подвижных игр</p>	15.04-9.05	<p>Развлечение</p> <p>«Пусть всегда будет солнце»,</p> <p>«Наш весёлый друг мяч»</p>
До свидания, детский сад, здравствуй, школа!	<p>Создавать условия на улице для проведения тренировок и игр в баскетбол, волейбол, футбол</p> <p>Побуждать самостоятельно выбирать инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений, оказывать помощь взрослым при его гигиенической обработке</p> <p>Прививать культуру поведения на массовых спортивных мероприятиях</p> <p>Закреплять правила поведения на улице при перемещении до стадиона, другого детского</p>	10-31.05	<p>Участие в районных соревнованиях по волейболу</p> <p>Участие в районном празднике к Дню защиты детей</p>

	сада		
Здравствуй, Лето!	<i>В летний период детский сад работает в каникулярном режиме</i>	1 июня – 20 августа	

Старшая группа

Тема	Развернутое содержание работы	Период	Варианты итоговых мероприятий
День Российс кого флага, День знаний	Расширять представления о спортивных объектах ближайшего окружения (стадион детского сада, школы); формировать умение избегать опасных ситуаций на спортивных площадках, в спортивных залах, описывать элементарно своё самочувствие; (компьютерная презентация, беседа) дать представление об особенностях формирования	15.08-1.09	Развлечения: «Обруч – весёлый помощник и друг» «Красный, жёлтый голубой – мы подружимся с тобой»

	<p>физических качеств девочек и мальчиков (к.п., б.)</p> <p>учить прыжкам со скакалкой</p> <p>формировать представления о полезных привычках, укрепляющих здоровье (к.п., б.)</p> <p>закреплять и совершенствовать технику выполнения ходьбы, бега, прыжков в длину с места, в высоту с разбега, метание набивных мешочков на дальность правой и левой рукой;</p> <p>обогащать содержание гимнастических упражнений с обручами, скакалками, гимнастическими мячами;</p> <p>активизировать знание правил уже известных подвижных игр;</p> <p>обучать правилам спортивных игр – элементы волейбола, футбола.</p>		
<p>Осень</p>	<p>Формировать представление о том, что хороший результат в выполнении движений зависит от правильной техники выполнения основных элементов ;</p> <p>Дать представление об особенностях выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах</p> <p>Учить перестраиваться в 2 и 3 звена по расчёту</p>	<p>1. – 30.09.</p>	<p>Развлечения:</p> <p>«Туристы»,</p> <p>«Кто сказал «Мяу»</p> <p>Районный спортивно музыкальный праздник, посвящённый Дню</p>

	<p>Обучать правилам спортивной игры пушбол, элементам баскетбола и волейбола</p> <p>Обогащать содержание упражнениями на укрепление мышечного корсета, суставно-связочного аппарата с гимнастическими палками и в партере</p> <p>Учить ориентироваться по зрительным ориентирам, схемам и звуковым сигналам</p> <p>Познакомить со строением ОДА, с понятием «осанка» (к.п., б.)</p> <p>Способствовать развитию координации и равновесия, используя дорожки с ограниченной опорой</p>		города.
<p>Я вырасту здоровы м</p>	<p>Учить детей оценивать и анализировать свои действия и действия других детей</p> <p>Осваивать разноимённый способ лазания по шведской стенке, метание в вертикальную и горизонтальную цели, знакомить с упражнениями, входящими в «школу мяча»</p> <p>Обогащать содержание упражнений на формирование мышечного корсета, свода стопы, развитие суставно-связочного аппарата, используя большие и малые мячи,</p>	1 -15.10.	<p>Развлечения</p> <p>«Колобок», «С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны»</p>

	<p>гимнастические палки и др. оборудование</p> <p>Расширять представления о строении опорно-двигательного аппарата человека, причинами и видами нарушения осанки (к.п., б.)</p> <p>Продолжать знакомить с правилами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, пушбол</p>		
День народно го единства	<p>Обогащать знания народных подвижных игр</p> <p>Знакомить с гербом, флагом, мелодией гимна, их использовании на спортивных соревнованиях разного уровня</p>	16.10 - 4.11.	<p>Досуг</p> <p>«Вместе нам не скучно»</p>
Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»	Диагностика, беседы, наблюдения, круглый стол со специалистами	5-15.11.	<p>Постановка задач работы на учебный год, выступление на пед. совете, консультации для родителей</p>

<p>Новый год</p>	<p>Расширять представления о зимних видах спорта, спортивном инвентаре и экипировке для занятий зимними видами спорта. (к.п., б.)</p> <p>Закреплять умение правильно дышать, особенно на морозном воздухе</p> <p>Обучать элементам хоккея (без коньков), скользящему шагу на лыжах, уверенному скольжению по ледяным дорожкам, играм-эстафетам с санками, познакомить с особенностями техники выполнения данных спортивных упражнений, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела</p> <p>.Способствовать развитию групповой сплочённости, развитию форм уверенного поведения</p> <p>Способствовать развитию музыкального восприятия при выполнении ритмических связок с предметами и без них</p> <p>Закреплять умение перестраиваться в 2-3 колонны, делать расхождения, двигаться в кругу в разном темпе, меняя направление по сигналу</p>	<p>15.11 – 31.12</p>	<p>Развлечение «Затейники», «Волшебный мешочек», Досуг «Что нам нравится зимой»</p>
<p>Зима</p>	<p>Продолжать обучение зимним спортивным упражнениям</p>	<p>1 – 20.01</p>	<p>Развлечения: «Весёлые зимние игры »,</p>

	<p>Продолжать обучать правилам игр-эстафет, знакомить с разнообразием используемого спортивного инвентаря в соревнованиях</p> <p>Учить самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать новые правила и варианты</p>		« Зимние старты»
	<p>Познакомить детей с историей Олимпийского движения, олимпийской, зимними олимпийскими видами спорта, используя «Книгу спортивных знаний». (к.п., б.)</p> <p>Познакомить детей с понятием «гигиена», показать её важность и значение для здоровья человека</p>	20.01 - 10.02	
День защитника Отечества	<p>Продолжать знакомить с правилами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, пушбол</p> <p>Способствовать развитию групповой сплочённости, развитию форм уверенного поведения на массовых спортивных мероприятиях</p> <p>Прививать культуру поведения на массовых спортивных мероприятиях</p> <p>Обогащать содержание упражнений на укрепление мышечного корсета, суставно-связочного аппарата с</p>	10.02 – 24.02	<p>Развлечение «Бравые солдаты», «Лихие моряки»,</p> <p>Праздник «Олимпийские надежды»</p>

	<p>гимнастическими палками и в партере</p> <p>Упражнять в умении ориентироваться по зрительным ориентирам, схемам и звуковым сигналам</p> <p>Учить выполнять упражнения по схемам, инструкциям</p> <p>Побуждать к придумыванию вариантов подвижных игр и эстафет</p> <p>Обогащать представления об органах чувств человека и животных (к.п., б.)</p>		
<p>Международный женский день</p>	<p>Учить перестроениям в два круга, поворотам налево, направо Закреплять и совершенствовать технику выполнения ходьбы, бега, прыжков в длину с места, в высоту с разбега, метание набивных мешочков на дальность правой и левой рукой Совершенствовать разноимённый способ лазания по шведской стенке, метание в вертикальную и горизонтальную цели, Обогащать спектр упражнений, входящих в «школу мяча»</p> <p>Прививать культуру поведения на массовых спортивных мероприятиях</p> <p>Закреплять правила поведения на улице при</p>	24.02– 8.03	<p>Развлечение</p> <p>Мы морозов не боимся», «Сильные, ловкие, смелые»</p> <p>Соревнования по мини футболу</p>

	<p>перемещении до стадиона, другого детского сада</p> <p>Познакомить с полезными и вредными продуктами, понятием «витамины», «органы пищеварения»</p> <p>(к.п., б.)</p>		
<p>Народная культура и традиции</p>	<p>Обучать элементам игр городки, бадминтон.</p> <p>Обучать командной игре волейбол (пионербол)</p> <p>Продолжать совершенствовать технику выполнения поскоков на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину с разбега со скакалкой</p> <p>Поощрять самостоятельность, творчество при организации подвижных игр (в т.ч. народных)</p> <p>Совершенствовать технику прыжков со скакалкой</p>	8 -20.03	<p>Викторина на знание подвижных игр и считалок</p> <p>Соревнования по мини футболу</p> <p>«Двигательные загадки»,</p>
<p>Мониторинг освоения детьми образов</p>	<p><i>Диагностика, беседы, наблюдения, круглый стол со специалистами</i></p>	20.03 -1.04	<p>Выступление на педагогическом совете по итогам года (к.п.)</p>

<p><i>тельной области «Физическая культура»</i></p>			
<p>Весна</p>	<p>Обогащать содержание элементов спортивных игр городки, бадминтон</p> <p>Обучать катанию на велосипеде по прямой</p> <p>Дать представление об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания (к.п., б.)</p>	<p>1 -15.04</p>	<p>Развлечение «Наш весёлый друг мяч»</p> <p>Развлечение «Мы -космонавты»,</p>
<p>День Победы</p>	<p>Совершенствовать элементы техники основных движений в подвижных играх, эстафетах</p> <p>Создавать условия на улице для проведения тренировок и игр в баскетбол, волейбол, футбол</p> <p>Побуждать самостоятельно выбирать инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений</p>	<p>15.04 – 10.05</p>	<p>Развлечение «Пусть всегда будет солнце»,</p>
<p>Лето</p>	<p>Создавать условия на улице для проведения тренировок и игр в баскетбол, волейбол, футбол</p> <p>Побуждать самостоятельно выбирать инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений</p>	<p>10.05 – 31.05</p>	<p>Праздник «День защиты детей»</p>

<i>В летний период детский сад работает в каникулярном режиме</i>	1 июня – 20 августа	
---	------------------------	--

Средняя группа

Тема	Развернутое содержание работы	Период	Варианты итоговых мероприятий
День знаний	<p>Знакомить с новым спортивным инвентарём (обручи, гимнастические палки, скакалки) , вариантами его использования</p> <p>Познакомить с подводными упражнениями для прыжков со скакалкой</p> <p>Знакомить с правилами поведения на спортивной площадке детского сада</p> <p>Совершенствовать технику выполнения броска мешочка на дальность, активного толчка и выноса маховой ноги в прыжке в длину с места</p>	20 .08-10. 09	Досуг «Волшебные превращения», «Вышла курочка гулять», «Куклы любят физкультуру»
Осень	Знакомить с техникой отбивания мячей от пола, ползанием разными способами,	11 -30.09	Развлечение«Вот поезд наш едет», «Усатый-полосатый», досуг

	<p>закреплять технику метания вдаль Обогащать содержание упражнения на укрепление мышечного корсета, суставно-связочного аппарата в партере</p> <p>Учить выполнению упражнений в разном темпе</p> <p>Знакомить с некоторыми отличиями девочек и мальчиков при выполнении двигательных упражнений</p> <p>Знакомить с полезными для здоровья привычками</p> <p>Упражнять в построении в шеренгу и круг по ориентирам</p>		«Игрушки».
Я в мире человек	<p>Знакомить с новыми игровыми пособиями (мячи разного размера, флажки)</p> <p>Совершенствовать технику отбивания мяча от пола, учить разным способам броска мяча</p> <p>Закреплять знание частей тела человека и их назначение</p> <p>Познакомить с содержанием подвижных игр, в которых используются звуковые сигналы и</p>	1 -20.10.	Развлечение «Ты скачи, скачи, лошадка», «Где же ваши флажки»

	<p>зрительные ориентиры</p> <p>Познакомить с перестроением в 2-3 звена по ориентирам</p> <p>Дать представление о пользе занятиями физкультурой</p>		
Мой город, моя страна	<p>Развивать глазомер и координацию при забрасывании мяча в вертикальную и горизонтальную цель</p> <p>Познакомить с понятием осанка и пользе занятий физкультурой для её развития</p> <p>Способствовать формированию мышечного корсета при выполнении разных видов ползания</p> <p>Упражнять в лазании чередующим шагом по гимнастической лестнице</p>	21.10 -4.11	Развлечение «Построим крепость»
Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»	<i>Диагностика, беседы, наблюдения, круглый стол со специалистами</i>	5 -14.11.	Постановка задач работы на учебный год, выступление на пед. совете, консультации для родителей

<p>Новогодний праздник</p>	<p>Обучать безопасному поведению на ледяных дорожках, при катании на санках</p> <p>Упражнять в движениях по кругу в танцах и хороводах, кружение по одному и в парах, пружинки, поскоки на месте</p>	<p>15.11 – 31.12.</p>	
<p>Зима</p>	<p>Дать представления о зимних видах спорта, спортивном инвентаре и экипировке для занятий зимними видами спорта (к. п., б.)</p> <p>Познакомить с правилами надевания и переноса лыж, способами передвижения на них по прямой (наблюдение за детьми старших групп)</p> <p>Учить выбору водящего в подвижных играх</p> <p>Учить ходьбе «змейкой», приставным шагом по верёвке, скамейке, наклонной доске, с предметом на голове для развития равновесия, координации движений</p>	<p>1 – 31.01</p>	<p>Развлечение « Есть у солнышка друзья», « В гости к ёлке», «Вот зима, кругом бело»,</p>
<p>Зимние забавы</p>	<p>Расширять представления о зимних видах спорта, спортивном инвентаре и экипировке для занятий зимними видами спорта</p> <p>Обогащать содержание упражнений на укрепление мышечного корсета, суставно-</p>	<p>1 -10.02</p>	<p>Развлечение «Зимние забавы»</p>

	<p>связочного аппарата в партере</p> <p>Учить ходьбе «змейкой», приставным шагом по верёвке, скамейке, наклонной доске, с предметом на голове для развития равновесия, координации движений</p> <p>Обучать безопасному поведению на ледяных дорожках, при катании на санках</p> <p>Упражнять в движениях по кругу в танцах и хороводах, кружение по одному и в парах, пружинки, поскоки на месте, прямой галоп</p> <p>Учить ловить мяч двумя руками с расстояния 1,5 м</p>		
<p>День защитника Отечества</p>	<p>Совершенствовать технику выполнения броска мешочка на дальность, активного толчка и выноса маховой ноги в прыжке в длину с места</p> <p>Совершенствовать технику отбивания мяча от пола, учить разным способам броска мяча</p> <p>Развивать глазомер и координацию при забрасывании мяча в вертикальную и горизонтальную цель</p>	<p>10 – 24.02</p>	<p>Развлечение «Птичьи следы», «Лихие моряки», «Бравые солдаты»,</p>

	<p>Совершенствовать координацию во время ползания разными способами</p> <p>Дать представление об органах чувств человека</p>		
8 марта	<p>Упражнять в выполнении перестроений в 2-3 колонны, перестроении в круг, ходьбе в парах, поворотам по сигналу на 180 градусов</p> <p>Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки</p> <p>Упражнять в ловле мяча двумя руками с расстояния 1,5 м</p> <p>Закреплять умение бросать мяч разными способами</p> <p>Приучать помогать взрослым раскладывать и убирать спортивный инвентарь</p> <p>Учить прыжкам в глубину, удерживать равновесие при соскоках</p>	24.02– 8.03	<p>Развлечение «В гостях у сказки», «В лес за весной», «К нам пришёл Петрушка!»,</p>
Знакомство с народной культурой и традициями	<p>Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений в умеренном, быстром и медленном темпе с разными предметами</p> <p>Акцентировать внимание на выполнении главных элементов техники основных движений</p>	9 -20.03	<p>Развлечение «Вместе весело играть», «Весна, весна на улице!», « Мы – космонавты»</p>

	<p>Совершенствовать технику отбивания мяча от пола, разных видов бросков, ловли с расстояния 1,5 м</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия после вращений, в заданных положениях</p> <p>Учить катанию по прямой на трёхколёсном велосипеде</p> <p>Знакомить с подвижными играми , содержащими элемент соревнования</p>		
<p><i>Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»</i></p>	<p><i>Диагностика, беседы, наблюдения, круглый стол со специалистами</i></p>	21-31.03	Выступление на педагогическом совете по итогам года (к.п.)
<p>Весна</p>	<p>Совершенствовать технику отбивания мяча от пола, разных видов бросков, ловли с расстояния 1,5 м</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия после вращений, в заданных положениях</p> <p>Учить катанию по прямой на трёхколёсном велосипеде</p>	1-20.04	Развлечение «Весёлые старты», «Котята и щенята», « На стадионе»

День Победы	<p>Упражнять в выполнении общеразвивающих упражнений в умеренном, быстром и медленном темпе с разными предметами</p> <p>Акцентировать внимание на выполнении главных элементов техники основных движений</p>	21.04-9.05	
Лето	<p>Знакомить с подвижными играми , содержащими элемент соревнования</p> <p>Расширять представления о полезных для здоровья привычках</p>	10.05-31.05	Праздник «День защиты детей»
Здравствуй, Лето	<i>В летний период детский сад работает в каникулярном режиме</i>	1 июня – 20 августа	

2 младшая группа

Тема	Развернутое содержание работы	Период	Варианты итоговых мероприятий
<p>До свидания, лето, здравствуй, детский сад</p>	<p>Учить построениям в шеренгу, круг, в колонну</p> <p>Познакомить с физкультурными пособиями: ленты, мячи, обручи</p> <p>Учить соблюдать простейшие правила подвижных игр</p> <p>Приучать слушать инструкции взрослого, не мешать заниматься другим детям</p> <p>Приучать ходьбе и бегу, не опуская голову, плечи, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног</p>	<p>20 .08-10.09</p>	<p>Досуг</p> <p>«Волшебные превращения»,</p> <p>«Вышла курочка гулять»</p>
<p>Осень</p>	<p>Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре</p> <p>Учить разным видам ползания</p> <p>Учить отбиванию мяча от пола и ловле его двумя руками</p> <p>Учить мягкому приземлению на обе ноги при прыгивании в глубину</p> <p>Учить начинать и заканчивать движение по</p>	<p>11-30.09</p>	<p>Развлечение</p> <p>«Вот поезд наш едет», «Усатый-полосатый», «Куклы любят физкультуру»</p>

	<p>сигналу взрослого</p> <p>Приучать ходьбе и бегу, не опуская голову, плечи, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног</p>		
Я и моя семья	<p>Обогащать содержание ОРУ за счёт использования нового инвентаря (кубики, гантельки)</p> <p>Обучать технике прокатывания и бросания мячей</p> <p>Обучать технике броска мешочков с песком через верх</p> <p>Приучать выполнять двигательные задания, не мешая другим детям</p> <p>Учить начинать и заканчивать движение по сигналу взрослого</p>	1 -15.10	<p>Развлечение</p> <p>«Ты скачи, скачи, лошадка», «Где же ваши флажки», досуг «Осень».</p>
Мой дом, мой город	<p>Учить лазать приставным шагом по гимнастической лестнице</p> <p>Упражнять в прокатывании и бросании мяча</p> <p>Упражнять сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре</p> <p>Упражнять в разных видах ползания</p>	16.10-4.11.	<p>Развлечение</p> <p>« Есть у солнышка друзья», « В гости к ёлке»,</p>

<p>Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»</p>	<p>Беседы, наблюдения, круглый стол со специалистами</p>	<p>5-14.11.</p>	<p>Постановка задач работы на учебный год, выступление на пед. совете, консультации для родителей (к.п.)</p>
<p>Новогодний праздник</p>	<p>Учить находить своё место в подвижных играх, ориентируясь в пространстве зала</p> <p>Учить сохранять круг, двигаясь в хороводе, колонну, двигаясь «поездом»</p>	<p>15-31.12</p>	
<p>Зима</p>	<p>Познакомить со спортивным инвентарём для занятий зимними видами спорта</p> <p>Показать изображения талисманов зимних Олимпийских игр в Сочи</p> <p>Упражнять в подлезании под дуги разными способами</p> <p>Учить сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление движения</p>	<p>8 -31.01</p>	<p>Развлечение</p> <p>«Вот зима, кругом бело», «Зимние забавы»</p>
<p>День защитника отечества</p>	<p>Упражнять в выполнении упражнений по сигналу взрослого</p> <p>Учить строиться парами</p> <p>Учить ловить мяч, поражать вертикальную</p>	<p>1 – 23.02</p>	<p>Развлечение</p> <p>«Птичьи следы», «Лихие моряки», «Бравые солдаты»,</p>

	<p>цель</p> <p>Учить ходьбе друг за другом по зрительным ориентирам</p> <p>Упражнять сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре</p> <p>Упражнять в разных видах ползания</p>		
8 марта	<p>Упражнять сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной опоре</p> <p>Упражнять в разных видах ползания</p> <p>Учить находить своё место в подвижных играх, ориентируясь в пространстве зала</p> <p>Упражнять сохранять круг, двигаясь в хороводе, колонне, двигаясь «поездом»</p>	24.02-8.03	<p>Развлечение</p> <p>«В гостях у сказки», «В лес за весной», «К нам пришёл Петрушка!»,</p>
Знакомство с народной культурой	<p>Упражнять в подлезании под дуги разными способами</p> <p>Учить сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление движения</p> <p>Упражнять в выполнении упражнений по сигналу взрослого</p>	9.03-31.03	<p>Развлечение</p> <p>«Вместе весело играть», «Весна, весна на улице»</p>

	<p>Упражнять строиться парами</p> <p>Упражнять ловить мяч, поражать вертикальную цель</p>		
Весна	<p>Упражнять в выполнении упражнений по сигналу взрослого</p> <p>Упражнять строиться парами</p> <p>Упражнять ловить мяч, поражать вертикальную цель</p>	1-20.04	Развлечение Мы – космонавты»
<i>Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»</i>	<i>Диагностика, беседы, наблюдения, круглый стол со специалистами</i>	20.04-1.05	Выступление на педагогическом совете по итогам года (к.п.)
Лето	<p>Учить катанию на трёхколёсном велосипеде</p> <p>Упражнять в разных способах построений</p> <p>Закреплять технику выполнения знакомых движений</p>	1 – 31.05	Развлечение «Весёлые старты», «Котята и щенята», « На стадионе»

	Приучать ориентироваться на спортивной площадке детского сада, слушать и выполнять инструкции взрослого		
Здравствуй, Лето	<i>В летний период детский сад работает в каникулярном режиме</i>	1 июня – 20 августа	

4.5. Группа общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

4.5.1. Возрастные особенности детей 3-4 лет

Психологи обращают внимание на «*кризис трех лет*», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит). Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. Младший дошкольный возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил

ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал поддержку и заботу. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности. Их целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым

4.5.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

а) «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

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

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

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

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

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

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

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

б) «Физическая культура»

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить

строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично 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 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.

4.5.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 3-4 года

<i>Упражнения в ходьбе</i>	<i>Упражнения в равновесии</i>	<i>Упражнения в беге</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании</i>
1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра. 2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами,	Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через	Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», в рассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между

<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
<p><i>Упражнения в ползании и Лазанье</i></p>	<p><i>Упражнения в прыжках</i></p>	<p><i>Построения и перестроения</i></p>	<p><i>Музыкально-ритмические упражнения</i></p>
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную,</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами</p>

<p>(4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5м)</p>	<p>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 20-25см</p>	<p>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.</p>	<p>(лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>
--	---	--	--

«Общеразвивающие упражнения»

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i>	<i>Упражнения для туловища</i>	<i>Упражнения для ног</i>	<i>Исходные положения</i>
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить</p>	<p>Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

<p>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</p>	<p>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. 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.</p>	<p>Лежа 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.</p>	
--	--	--	--

«Спортивные упражнения»

<i>Катание на санках</i>	<i>Скольжение</i>	<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>Катание на велосипеде</i>
--------------------------	-------------------	------------------------	------------------------------

Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности. Садиться на велосипед, сходить с него.	Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.	Ходить по ровной лыжне ступающим шагом, делать повороты переступанием.	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.
--	---	--	---

«Подвижные игры»

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей</i>
«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»	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».

4.5.4 Календарное планирование (см. Приложение 1)

4.6. Группа общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

4.6.1. Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

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

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

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и

увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

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

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

4.6.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

а) «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять

представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

б) «Физическая культура»

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

4.6.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 4-5 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
<p>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».</p> <p>Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см).</p>	<p>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.</p> <p>Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе</p>	<p>Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между 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).</p>	<p>Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд).</p> <p>Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м).</p> <p>Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд).</p> <p>Метать</p>

			предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках</i>	<i>Построения и перестроения</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>
<p>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,</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>	<p>Движение парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.</p>

чередующимся шагом.	высоты 25 см, прыгать в длину с места 50-70 см. Прыгать с короткой Скакалкой		
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения
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 стопами.	Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).
Спортивные упражнения			
Катание на санках.	Скольжение.	Ходьба на лыжах.	Катание на велосипеде.
Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься	Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого;	Передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо,	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой».

на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.	скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).	налево), переступанием. Подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Проходить на лыжах без времени 0,5–1 км. Игры «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	Выполнять повороты направо и налево.
--	--	--	--------------------------------------

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
Цветные автомобили», «Самолеты», «Умедведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы -веселые ребята»	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».	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

О чем узнают дети

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.

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.

4.7. Группа общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

4.7.1. Особенности развития детей шестого года жизни.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

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

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

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

4.7.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

а) «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей 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.

4.7.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 5-6 лет

Содержание работы

Упражнения в основных видах движений			
ходьбе	равновесии	беге	бросании, ловле метании
<p>Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.</p>	<p>Ходьба 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.</p> <p>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.</p>	<p>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) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м за 6,5-7,5 секунды к концу года.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в</p>

<p>Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.</p> <p>Ходьба в разных направлениях: по кругупрямой с поворотами, змейкой, врассыпную.</p> <p>Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом. С перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке</p>	<p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p>Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>		<p>движении.</p> <p>Ведение мяча в разных направлениях.</p> <p>Перебрасывание набивных мячей.</p> <p>Метание на дальность (6-120 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.</p>
---	---	--	---

(диаметр
1,5-3 см) прямо и боком

<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>
<p>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 диагональ</p>	<p>Подпрыгивание 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. Прыжки через 5–6 предметов на двух нога (высота 15–20 см), впрыгивание с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся</p>	<p>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.</p>	<p>Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование движений с музыкальным сопровождением</p>

	скакалку, перепрыгивание через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку.х		
--	---	--	--

Общеразвивающие упражнения

<i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</i>
<p>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.</p> <p>Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи.</p> <p>Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.</p> <p>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.</p> <p>Стоя, вращать верхнюю часть туловища.</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении.</p> <p>Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>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.</p> <p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.</p> <p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно.</p> <p>Присесть, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).</p> <p>Присесть в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь).</p> <p>Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно</p>

<p>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.</p>	<p>ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться 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 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.</p>	<p>размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>
---	--	---

Спортивные упражнения

<i>Катание на санках</i>	<i>скольжение</i>	<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>Катание на самокате</i>	<i>Катание на коньках</i>
<p>Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в</p>	<p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.</p>	<p>Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по лыжне, заложив руки за спину; 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. Учувствовать в</p>	<p>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</p>	<p>Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с</p>

<p>цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками</p>		<p>играх на лыжах: «Шире круг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета» и др. Кататься</p>	<p>этом другой.игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения». Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами.</p>	<p>разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, уметь тормозить. Скользить на правой и левой ногах, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Выполнять на коньках несложные упражнения.</p>
---	--	--	--	---

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«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»,</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Кого назвали, тот ловит мяч», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры:</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски»,</p>

«Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».				«Колечко», «Веселый садовник».
---	--	--	--	-----------------------------------

Игры с элементами спорта

<i>Городки</i>	<i>Элементы баскетбола</i>	<i>Бадминтон</i>	<i>Элементы футбола</i>	<i>Элементы хоккея</i>
Знать до5 фигур. Бросать биты 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 и 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	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 правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

	плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.			
--	---	--	--	--

О чем узнают дети

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. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

4.8. Группа общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

4.8.1. Особенности физического развития детей седьмого года жизни.

Анатомо-физиологические особенности

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления

новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Здоровье детей этого возраста при оптимально благоприятном образе жизни становится более крепким, организм легче справляется со сменами климатических условий, кратковременными и умеренными воздействиями внешней среды (лёгкие сквозняки, прохладный воздух, вода и т. д.).

В этом возрасте отмечается прямая связь между уровнем гармоничности физического развития и здоровьем, трудоспособностью и функциональным состоянием организма. У детей, имеющих отклонения в физическом развитии более высокая заболеваемость, они, как правило, более неорганизованны, внимание у них неустойчиво и непродолжительно, для них характерно двигательное беспокойство, которое часто воспринимается воспитателем за недисциплинированность.

Возрастает физическая и умственная работоспособность детского организма. Происходят изменения в органах внутренней секреции. С активизацией работы щитовидной железы связывается характерные для этого периода эмоциональная неустойчивость и быстрая смена настроения.

В этот период происходят и глубокие психические изменения. Связаны они не только с якобы функциональной перестройкой организма, но и его взрослением.

Большое место в жизни детей занимают игры с правилами (подвижные, дидактические, игры-драматизации). Стремясь докопаться до истины, получить ответы на волнующие вопросы дети часто включаются в экспериментирование и опытничество.

Развивается волевая структура-сфера. Формируются основные элементы волевого действия: ребёнок способен сам поставить цель, принять решение, наметить план, приложить усилие для преодоления трудностей.

4.8.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

а) «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

б) «Физическая культура»

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию

движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4.8.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей 6-7 лет

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Ходьбе	равновесии	беге	бросании, ловле метании
Ходьба обычная, на носках с разными положениями	Ходьба по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы

<p>рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по</p>	<p>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;</p>	<p>вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м за 6,5-7,5 секунды к концу года.</p>	<p>(расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных</p>
---	--	---	---

<p>двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругупрямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом. С перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком</p>	<p>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.</p>		<p>направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-120 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.</p>
---	--	--	--

--	--	--	--

<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>
<p>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 диагональ</p>	<p>Подпрыгивание 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. Прыжки через 5–6 предметов на двух нога (высота 15–20 см), впрыгивание с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (110-130см), в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся</p>	<p>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.</p>	<p>Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование движений с музыкальным сопровождением</p>

	скакалку, перепрыгивание через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку.х		
--	---	--	--

Общеразвивающие упражнения

<i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</i>
<p>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.</p> <p>Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи.</p> <p>Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны.</p> <p>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.</p> <p>Стоя, вращать верхнюю часть туловища.</p> <p>В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении.</p> <p>Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.</p> <p>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.</p> <p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной</p>	<p>Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.</p> <p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно.</p> <p>Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинисто).</p> <p>Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не поднимаясь).</p> <p>Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно</p>

<p>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.</p>	<p>ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Попытаться сделать 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 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.</p>	<p>размахивать ногой вперед и назад, держась за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>
---	---	---

Спортивные упражнения

<i>Катание на санках</i>	<i>скольжение</i>	<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>Катание на самокате</i>	<i>Катание на коньках</i>
<p>Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в</p>	<p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.</p>	<p>Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по лыжне, заложив руки за спину; 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. Учувствовать в</p>	<p>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</p>	<p>Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с</p>

<p>цель, сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками</p>		<p>играх на лыжах: «Шире круг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета» и др. Кататься</p>	<p>этом другой.игры: «Достань до предмета», «Правила дорожного движения». Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами.</p>	<p>разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, уметь тормозить. Скользить на правой и левой ногах, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Выполнять на коньках несложные упражнения.</p>
---	--	--	--	---

Подвижные игры

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
<p>«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»,</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Кого назвали, тот ловит мяч», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры:</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски»,</p>

«Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».				«Колечко», «Веселый садовник».
---	--	--	--	-----------------------------------

Игры с элементами спорта

<i>Городки</i>	<i>Элементы баскетбола</i>	<i>Бадминтон</i>	<i>Элементы футбола</i>	<i>Элементы хоккея</i>
Знать до5 фигур. Бросать биты 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 и 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	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 правой и левой ногой в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

	плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.			
--	---	--	--	--

О чем узнают дети

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.

4.9. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.9.1. Особенности общей организации образовательного пространства

Важнейшие образовательные ориентиры:

обеспечение эмоционального благополучия детей

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

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Игровое

пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемо (меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

4.10. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТСКОГО САДА С СЕМЬЕЙ

Основные цели и задачи

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

4.10.1. Основные направления и формы взаимодействия с семьей

	Направления	Формы
1.	Взаимопознание и взаимоинформирование	<ul style="list-style-type: none"> • специально организуемая социально-педагогическая диагностика с использованием бесед, анкетирования, сочинений • организация дней открытых дверей в детском саду • разнообразные собрания-встречи, ориентированные на знакомство с достижениями и трудностями воспитывающих детей сторон • стенды (на стендах размещается стратегическая (многолетняя), тактическая (годовая) и оперативная информация) • работа с сайтом ДООУ 447.sadiknn.ru447., • мониторинг электронной почты ДООУ 447sad@mts-nn.ru, родительских форумов
2.	Непрерывное образование воспитывающих взрослых	<ul style="list-style-type: none"> • конференции (в том числе и онлайн-конференции) • родительские собрания (общие детсадовские, районные, городские, областные) • родительские и педагогические чтения • мастер-классы • тренинги

3.	Совместная деятельность педагогов, родителей, детей	акции, фестивали, семейные клубы, вечера вопросов и ответов, студии, праздники (в том числе семейные), прогулки, экскурсии, проектная деятельность,
4.	Пособия для занятий с ребенком дома	одним из важных преимуществ программы «От рождения до школы» является то, что она обеспечена пособиями для занятий с ребенком дома — книгами серии «Школа Семи Гномов».
5.		

4.10.2. Содержание работы с семьями воспитанников

Младший и средний возраст

<i>1. Период</i>	<i>Содержание работы</i>
Сентябрь	Собрания: «Особенности и задачи физического развития детей 3-4, 4-5 лет» Консультации: «Пальчиковая гимнастика как средство психомоторного развития»
Октябрь	Консультация «Охрана зрения детей. Гигиенические и санитарные требования к освещению в помещении». Рекомендации по организации двигательного уголка дома для дошкольников Индивидуальные консультации по результатам мониторинга
Ноябрь	Консультация (индивидуальные беседы, сайт) « Охрана органов зрения» - привлечь внимание к важности контроля за статической и динамической позой ребёнка, рекомендовать комплекс упражнений для глаз комплекс
Декабрь	Консультации (информационный стенд, страница педагога на сайте): «Зимние спортивные игры для детей дошкольного возраста»

Январь	Анкетирование родителей по приобщению детей к зимним спортивным играм и упражнениям
Февраль	Консультация: «Внимание, осанка!» Участие в тематических занятиях, посвящённых Дню защитника Отечества.
Март	Открытые занятия
Апрель	Мастер-класс «Профилактика плоскостопия «подручными» средствами
Май	Индивидуальные консультации по итогам года Рекомендации по организации двигательного режима летом

Старший возраст

<i>Период</i>	<i>Содержание работы</i>
<i>Сентябрь</i>	Собрания: «Особенности и задачи физического развития детей 5-6, 6-7 лет»
<i>Октябрь</i>	Ознакомить с уровнем физической подготовленности детей на начало года. Консультация по состоянию осанки и стоп детей. Рекомендации по подбору мебели и контролю позы ребёнка.
<i>Ноябрь</i>	Ознакомить с результатами обследования гибкости и ловкости детей Ознакомить родителей с упражнениями для развития мелкой моторики рук Подбор информации для «Книги спортивных знаний»
<i>Декабрь</i>	Информационный стенд: «Использование точечного массажа для профилактики простудных заболеваний» Консультация : « Обучайте детей ходьбе на лыжах»
<i>Январь</i>	Консультация (информационный стенд): «Двигательный режим дошкольника и его значение в укреплении здоровья» «Значение игр с мячом в подготовке детей к школе» Анкетирование родителей по приобщению детей к зимним спортивным играм и упражнениям

<i>Февраль</i>	Подготовка к физкультурно-музыкальному празднику, посвящённому Дню защитника Отечества
<i>Март</i>	Открытые занятия,
<i>Апрель</i>	Викторина на знание подвижных игр и считалок
<i>Май</i>	Участие в районных спортивных соревнованиях по мини футболу и праздниках. Индивидуальные консультации по итогам года Рекомендации по организации двигательного режима летом

4.11. Взаимодействие с педагогами

Период	Содержание работы
<i>Сентябрь</i>	<p>Проведение родительских собраний</p> <p>Консультация: «Организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня», подборка методической литературы и электронных ресурсов (по возрастам)</p> <p>Подготовка сборной команды ДООУ к участию в районном празднике, посвящённом Дню города</p> <p>Совместно с педагогами расширять представления о спортивных объектах ближайшего окружения (стадион детского сада, школы); формировать умение избегать опасных ситуаций на спортивных площадках, в спортивных залах, описывать элементарно своё самочувствие; (компьютерная презентация, беседа)</p> <p>дать представление об особенностях формирования физических качеств девочек и мальчиков (к.п., б.), знакомить с правилами поведения на спортивной площадке детского сада</p>
<i>Октябрь</i>	Круглый стол: «Анализ результатов мониторинга, разработка приоритетных направлений работы» (по возрастам)
<i>Ноябрь</i>	<p>Консультация: «Спортивные игры с мячом для дошкольников»</p> <p>Совместно с педагогами, познакомить со строением ОДА, с понятием «осанка» (к.п., б.)</p> <p>Закреплять знание частей тела человека и их назначение</p> <p>Познакомить с содержанием подвижных игр, в которых используются звуковые сигналы и зрительные ориентиры</p>

<i>Декабрь</i>	<p>Консультация: «Зимние спортивные игры и упражнения» (по возрастам) – компьютерная презентация Совместно с педагогами расширять представления о зимних видах спорта, спортивном инвентаре и экипировке для занятий зимними видами спорта. (к.п., б.)</p> <p>Закреплять умение правильно дышать, особенно на морозном воздухе Обучать элементам хоккея (без коньков), скользящему шагу на лыжах, уверенному скольжению по ледяным дорожкам, играм-эстафетам с санками, познакомить с особенностями техники выполнения данных спортивных упражнений, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела</p>
<i>Январь</i>	<p>Проведение анкетирования родителей по приобщению детей к элементам зимних видов спорта Совместно с воспитателями познакомить детей с историей Олимпийского движения, олимпийской, символикой игр в Сочи, зимними олимпийскими видами спорта, используя «Книгу спортивных знаний». (к.п., б.) Продолжать обучение зимним спортивным упражнениям Продолжать обучение зимним спортивным упражнениям</p>
<i>Февраль</i>	<p>Подготовка спортивно-музыкального праздника «Олимпийские надежды», посвящённого Дню защитника Отечества (старшие группы)</p> <p>Конкурс рисунка: «Навстречу зимним Олимпийским играм в Сочи» Побуждать к придумыванию вариантов подвижных игр и эстафет Обогащать представления об органах чувств человека и животных (к.п., б.)</p>
<i>Март</i>	<p>Практический семинар: «Дыхательная гимнастика для дошкольников»</p> <p>Проведение открытых физкультурных занятий для родителей в старших группах Совместно прививать культуру поведения на массовых спортивных мероприятиях Закреплять правила поведения на улице при перемещении до стадиона, другого детского сада Познакомить с полезными и вредными продуктами, понятием «витамины», «органы пищеварения» (к.п., б.)</p>
<i>Апрель</i>	<p>Проведение открытых занятий в средних группах Поощрять самостоятельность, творчество при организации подвижных игр</p>
<i>Май</i>	<p>Подведение итогов года на педагогическом совете</p>

	Дать детям представление об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания (к.п., б.)
Июнь-август	Летняя оздоровительная работа по плану ДОУ

5. Педагогическая диагностика

Программой предусмотрена **система мониторинга динамики развития детей**, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая: педагогические наблюдения, **педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;** психологические наблюдения, психологическую диагностику; детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности; карты развития ребенка.

Программой предусмотрены следующие **уровни системы оценки качества:** диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе; внутренняя оценка, самооценка ОО; внешняя оценка ОО, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений ООП, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (в середине сентября и конце апреля, начале мая)

Оценка физической подготовленности, качественных и количественных показателей развития физических качеств осуществляется с помощью методики **Н.Л.Замыслова, Н.И. Замотаевой «Оценка физических качеств детей дошкольного возраста.»** Методическое пособие. Рекомендовано к использованию в образовательном процессе дошкольных образовательных учреждений экспертным советом ГОУ ДПО «НИРО». Саров-Арзамас АГПИ 2008.

6.Организационный раздел

6.1 Схема закаливания детей дошкольного возраста (по М.Д. Маханёвой)

Закаливающие процедуры	Межсезонный период				Зимний период				Летний период			
	2 мл гр.	Ср гр	Ст.гр.	Подгот. гр	2 мл гр.	Ср гр	Ст.гр.	Подгот. гр	2 мл гр.	Ср гр	Ст.гр.	Подгот. гр
Прогулка	До 4 ч	До 4 ч	До 4 ч	До 4 ч	До -15С, без ветра, до4ч	До -15С, без ветра, до4ч	До -18С, без ветра, до4ч	До -20С, без ветра, до4ч	От 4,5ч	От 4,5ч	От 4,5ч	От 4,5ч
Солнечные ванны	-	-	-	-	-	-	-	-	2-30 мин от+20С	2-30 мин от+20С	2-30 мин от+20С	2-30 мин от+20С
Общие воздушные ванны	18-16С 2-10 мин.	18-16С 2-12 мин.	18-16С 2-15мин.	18-16С 2-17мин.	18-16С 2-10 мин.	18-16С 2-12мин.	18-16С 2-15 мин.	18-16С 2-17 мин.	20-22С 10-15мин	20-22С 10-20мин	20-18С10-30мин	20-18С 10-40мин
Местные воздушные ванны (хождение босиком по профилактической	18-16С 5 мин	18-16С 5 мин	18-16С 5 мин	18-16С 5 мин	18 С 5 мин	18 С 5 мин	18 С 5 мин	18 С 5 мин	23С 2-25мин	22С 2-25мин	22С 2-25мин	20С 2-25мин

дорожке)												
Обливание рук до локтя	28-26С после сна	28-26С после сна	25-24С после сна	25С после сна	28-26С после сна	28-26С после сна	25-24С после сна	25С после сна	28-26С после сна	28-26С после сна	25-24С после сна	25С после сна
Полоскание горла водой	28С после обеда	28С после обеда	25С после обеда	25С после обеда	28С после обеда	28С после обеда	25С после обеда	25С после обеда	28С после обеда	28С после обеда	25С после обеда	25С после обеда
Открытый плавательный бассейн	-	-	-	-	-	-	-	-	25С воздух, 30С вода ежедневно	25С воздух, 30С вода ежедневно	24С воздух, 28С вода ежедневно	24С воздух, 28С вода ежедневно
Игры с водой	-	-	-	-	-	-	-	-	Ежедневно 30 мин	Ежедневно 30 мин	Ежедневно 30 мин	Ежедневно 30 мин
Крытый плавательный бассейн	Вода 34-26С	Вода 34-26С	Вода 34-26С	Вода 34-26С	Вода 34-26С	Вода 34-26С	Вода 34-26С	Вода 34-26С	-	-	-	-

6.2. Примерный двигательный режим дошкольников в неделю

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Время	
		3-5 лет	5-7 лет
1	Утренняя гимнастика	10 мин. ежедневно	15 мин. ежедневно
2	Физкультурные занятия	20 мин. 2 раза в неделю	25 мин. 2 раза в неделю
3	Динамические паузы	-	5 мин. ежедневно
4	Музыкальные занятия	20 мин. 2 раза в неделю	25 мин. 2 раза в неделю
5	Физкультурные занятия на прогулке	20 мин. 1 раз в неделю	25 мин. 1 раз в неделю
6	Физкультурные упражнения на прогулке	15 мин. ежедневно	15 мин. ежедневно
7	Подвижные игры на прогулке (утренней и вечерней)	10+10мин. ежедневно	15+15мин. ежедневно

8	Гимнастика после сна	10 мин. ежедневно	10 мин. ежедневно
9	Дозированная ходьба	10 мин. 1 раз в неделю	20 мин. 1 раз в неделю
10	Игровые упражнения	10 мин. 3 раза в неделю	-
11	Физкультурные досуги	20 мин. 1 раз в месяц	30 мин. 1 раз в месяц
12	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, в зависимости от потребности детей	
13	Спортивные игры	-	15 мин. 2 раза в неделю
14	Спортивные упражнения	-	25 мин. 4 раза в неделю
	Итого в неделю	6 часов 55 мин.	10 часов 50 мин.

6.3. Расписание занятий по физической культуре (по группам)

.....

6.4. Паспорт зала, акт соответствия ТБ

6.5.Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Содержание ППРС (пособия, материалы, оборудование)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Спортивный зал	Методический кабинет	Изо студия	Комната Нижегородского быта	Уголок природы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Центр двигательной активности									
Ведущая образовательная область ООП ОО, реализуемая в различных видах деятельности в «Центре двигательной активности»: «Физическое развитие».									
Интегрируемые образовательные области ООП ОО, реализуемые в различных видах деятельности в «Центре двигательной активности»: «Социально-коммуникативное развитие».									
Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия: валики мягкие, коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия), шнур длинный, мешочки с песком.					1 10				
горка детская									
Оборудование для прыжков: мини-маты, кубы деревянные малые, обручи плоские, палки гимнастические, шнуры короткие					6 4 4 25				

Оборудование для катания, бросания, ловли: корзины для метания мячей, мячи резиновые, мячи-шары надувные (диаметр 40 см), обручи малые, шарики пластмассовые, набивные мячи					5				
					25				
					2				
					25				
					50				
					1				
Оборудование для ползания и лазания: лесенка-стремянка двухпролетная, лабиринт игровой (трансформер), ящики для влезания					1				
					4				
Гимнастическая скамейка					5				
Игрушки (флажки, платочки, султанчики, кубики и т.д.)					30				
					20				
Атрибуты для подвижных игр									
Дуги, кегли,					30				

воротца, дорожки, ребристая доска, скакалки					10 3 25				
Мягкие модули, тоннели					1				
Гимнастическая стенка					6				
Санки, лыжи									
Велосипеды, самокаты					3				
Веревочные лестницы, канат					2				
Оборудование к спортивным играм (сетка для волейбола, ворота для футбола, корзина для баскетбола, городки, хоккей)					1				
					1				
					1				
					7				
Нестандартное оборудование (Индивидуальны е коврики , фитболы, полусферы)					21 15 3				

6.6.Список методической литературы и пособий

- 1.1«Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа», Л.И. Пензулаева, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
- 1.2.«Физическая культура в детском саду: Средняя группа», Л.И. Пензулаева, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
- 1.3. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа», Л.И. Пензулаева, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
1. 4.«Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа», Л.И. Пензулаева, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
- 1.5.«Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет», Борисова М.М., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
1. 6.«Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», Пензулаева Л.И., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
- 1.7.«Сборник подвижных игр», Степаненкова Э.Я, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

Дополнительно к комплексной программе используется парциальная программа:

2.«С физкультурой дружить-здоровым быть!», М.Д.Маханева, ТЦ Сфера, 2014– вопросы закаливания и питания.

Диагностическая методика

3. Н.Л. Замыслова, Н.И. Замотаевой «Оценка физических качеств детей дошкольного возраста.» Методическое пособие. Рекомендовано к использованию в образовательном процессе дошкольных образовательных учреждений экспертным советом ГОУ ДПО «НИРО». Саров-Арзамас АГПИ 2008.

4. Плакаты: «Зимние и летние виды спорта», «Строение тела человека» (по возрастам)

5. Серии «Мир в картинках»: Спортивный инвентарь, «Расскажите детям о..»: об олимпийских играх, об олимпийских чемпионах, распорядок дня.