Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга
«Жемчужинка»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2022 г. № 145-ад

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физического развития детей дошкольного возраста
групп общеразвивающей направленности

Возраст: с 3 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Исаева Евгения Юрьевна,
инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2022

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы.....	4
1.3 Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.4 Значимые для разработки и реализации программы характеристики.....	11
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....	13

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модель организации образовательного процесса.....	17
2.2 Содержание физкультурно-оздоровительной работы	19
2.3 Календарный план воспитательной работы.....	55
2.4 Взаимодействие с педагогами и родителями	60

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	61
3.2 Учебно-методическое обеспечение.....	55
3.3 Особенности проектирования образовательного процесса.....	69
Список литературы.....	70

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными и способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Настоящая Рабочая программа физического развития детей дошкольного возраста групп общеразвивающей направленности (далее - Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 78 «Жемчужинка», созданной педагогическим коллективом ГБДОУ на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155), с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) и Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с детьми 3-7 лет и обеспечивает построение целостного педагогического процесса, направленного на полноценное всестороннее развитие ребенка – физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое – во взаимосвязи.

Программа направлена на:

- создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа реализуется в течение 1 учебного года.

Программа разработана для всех групп дошкольного возраста. По действующему СанПиН, непрерывную образовательную деятельность (далее НОД) по физическому развитию детей дошкольного возраста организуют не менее 3 раз в неделю: 2 занятия в физкультурном зале, 1 в бассейне.

Продолжительность НОД составляет 15 минут в младшей группе, 20 минут – в средней, 25 минут – в старшей и 30 минут в подготовительной к школе группе.

1.2 Цели и задачи Программы

Цели программы «Радуга»: сохранять, укреплять здоровье ребёнка, формировать привычку к здоровому образу жизни; способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка; обеспечить каждому ребёнку возможность радостно прожить период дошкольного детства.

Цель Программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников образовательных отношений, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы «Радуга»: обеспечивать охрану здоровья; способствовать физическому развитию; способствовать физиологическому развитию; способствовать становлению деятельности и сознания; закладывать основы личности; создавать атмосферу эмоционального комфорта; создавать условия для творческого самовыражения.

Основная задача:

Продолжать способствовать сохранению и поддержанию здоровья детей, реализации физического потенциала, а так же успешной адаптации ребенка-дошкольника в быстро изменяющейся среде путем:

- включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс на группах;

- совершенствования системы оздоровительной работы с детьми за счет согласованности в работе педагогов, медицинского персонала и специалистов;
- составления системы работы по овладению детьми играми с элементами спорта.

Оздоровительные задачи:

- формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- создание условий для удовлетворения потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма (развитие компенсаторных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды
- формирование на доступном уровне валеологических знаний, умений и навыков.

Воспитательные задачи:

- способствовать проявлению разумной смелости и решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой;
- способствовать развитию интереса к событиям спортивной жизни страны

Образовательные задачи:

- формировать систематизированные знания, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию двигательного статуса ребенка на основе его творческой активности;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки в спортивном направлении.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по

всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы.

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности.

Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа

доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с

принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному

улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Характеристика возрастных особенностей детей.

«Я сам!» (3-4 года)

Ключ возраста. В период от 2,5 до 3,5 лет ребёнок переживает так называемый кризис 3 лет. Он начинает осознавать себя отдельным человеческим существом, имеющим собственную волю. Его поведение - череда «Я хочу!» и «Я не хочу!», «Я буду!» и «Я не буду!»

У ребенка 4-го года жизни еще более возрастает стремление действовать самостоятельно, но так как его внимание неустойчиво, ребенок часто отвлекается и переходит от одного вида деятельности к другому. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. Этому возрасту характерно приобретение движениям ребенка более преднамеренного характера. Детям свойственно включаться в новые и разнообразные виды движений. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Ребенок более осознанно следит за показом движения, выслушивает пояснения. Центральными остаются задачи укрепления здоровья и достижения полноценного физического развития детей. Существенное место занимают закаливание, формирование осанки и воспитание культурно-гигиенических навыков. Важным остается развитие самостоятельной двигательной деятельности детей посредством создания благоприятных для этого условий. В этом возрасте у детей бывает очень разный уровень развития, поэтому задача инструктора по физической культуре – провести большую индивидуальную работу, чтобы подтянуть отстающих до уровня большинства детей группы. В возрасте 3-4 лет детям прививается умение выслушивать словесные пояснения, следить за показом и выполнять движения сообща.

«Любознательные почемучки» (4-5 лет)

Ключ возраста. Четырёхлетний ребёнок часто задаёт вопрос «Почему?» Ему становятся интересны связи явлений, причинно-следственные отношения.

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. У детей возникает потребность согласовывать свои действия с действиями

других, а также в двигательных импровизациях. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Внимание ребенка приобретает все более устойчивый характер. Детям 5-го года жизни характерен переход от обобщенного разучивания движений к разучиванию отдельных составных частей, элементов движений, отдельных поз. Ставятся задачи достижения точности и правильности выполнения заданных упражнений в соответствии с образцом. Эти задачи основываются на учете растущих возможностей детей воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Специфичным для этого возраста является отработка качественной стороны и закрепление приобретенных ранее двигательных навыков и умений.

«Уже большие» (5-6 лет)

Ключ возраста. В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. Теперь ребёнок уже может принять и попытаться выполнить задачу «запомнить», «сосредоточиться». Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребёнка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих предметов, а овладение собственным поведением

У ребенка 6-го года жизни двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. Движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым и самостоятельно выполнять указания педагога. Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их, пытаясь освоить то, что не получается. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. В этом возрасте образовательно-воспитательная роль физической культуры усиливается, а также сохраняется ее оздоровительное значение. Продолжается формирование осанки, разучивание техники движений. Детей приучают анализировать простые движения, оценивать их качество, исправлять возможные ошибки. Обучение ориентировано на все большую сознательность восприятия программного материала. Новыми для физической культуры старших дошкольников являются соревновательные формы работы. Ставится задача приучения детей играть в подвижные игры по собственной инициативе. Большое внимание уделяется воспитанию

организованности, дисциплинированности, проявлению дружелюбия, взаимопомощи.

«Мечтатели, помощники, будущие ученики» (6-7 лет)

Ключ возраста. Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для успешности школьного обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям учителя. В школе, как известно, ребёнок занимается не тем, чем хочется, а прилагает все усилия для достижения целей, поставленных учителем. Трудность в достижении и удержании таких целей состоит в том, что не всё учебное содержание, даже при самой удачной методике, будет захватывающе интересно для всех детей.

Дети 7-го года жизни очень активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося тела. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

К концу года дети *младшей группы* могут:

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

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

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

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

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

В средней группе:

- имеет первоначальные знания о физических упражнениях, подвижных играх;
- выполняет движения по сигналу педагога, согласовывает темп и ритм упражнений по показу взрослого;
- ходит прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
- бегаёт, изменяя направление, сохраняя равновесие, изменяет темп бега в соответствии с указанием;
- ползает на четвереньках, лазает по гимнастической стенке произвольным способом;
- прыгает на двух ногах в длину с места;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросает мяч о пол и вверх 2-3р. подряд и ловит его;
- метает предметы правой и левой рукой на дальность с расстояния не менее 5м.;
- строится в колонну, шеренгу, круг;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- самостоятельно скатывается на санках с горки, катает на санках друг друга;
- скользит по ледяной дорожке с помощью взрослых;
- передвигается на лыжах скользящим и ступающим шагом, выполняет повороты на месте на лыжах;
- катается на 3-х колесном велосипеде.

В старшей группе:

- умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения;
- имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам;
- быстро готовится к разным организованным видам деятельности;
- оказывает помощь товарищам, взрослым;
- ухаживает за спортивным инвентарем;
- выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений;
- постоянно проявляет самоконтроль и самооценку;
- проявляет элементы двигательного творчества;
- проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей;
- ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет движения на равновесие;
- перебрасывает набивные мячи (1 кг), бросает предметы в цель из разных положений;
- попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м, метает предметы в движущуюся цель;
- лазает по гимнастической стенке с изменением темпа;
- прыгает в обозначенное место с высоты 30см, прыгает в длину с места на расстояние до 1м, с разбега – 100см-180см, в высоту с разбега - 40-50см;
- прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перестраивается в колонну по 2, по 3 на ходу;
- знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;

- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км, поднимается на горку, спускается, тормозит;
- умеет кататься по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить;
- умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате;
- активно участвует в играх с элементами спорта.

В подготовительной к школе группе:

- умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения; имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам;
- быстро готовится к разным организованным видам деятельности;
- оказывает помощь товарищам, взрослым;
- ухаживает за спортивным инвентарем;
- выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений; уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений;
- постоянно проявляет самоконтроль и самооценку;
- проявляет элементы двигательного творчества;
- проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей;
- ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет движения на равновесие;
- перебрасывает набивные мячи (1 кг.);
- бросает предметы в цель из разных положений;
- попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м;
- метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м;
- метает предметы в движущуюся цель;
- лазает по гимнастической стенке с изменением темпа;

- прыгает в обозначенное место с высоты 30см;
- прыгает в длину с места на расстояние до 1м; с разбега – 100см-180см, в высоту с разбега 40-50см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами;

перестраивается в колонну по 2,3, на ходу.

- знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км;
- поднимается на горку, спускается, тормозит;
- катается по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозит;
- катается на двухколесном велосипеде и самокате;
- активно участвует в играх с элементами спорта.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Модель организации образовательного процесса

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непрерывной образовательной деятельности. Причём, в каждом возрастном периоде непрерывная образовательная деятельность имеет разную направленность. Детям младшего возраста она должна доставлять удовольствие, учить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приёмам элементарной страховки. В среднем возрасте приоритетным является развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы. В старших группах необходимо сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Непрерывная образовательная деятельность состоит из нескольких частей.

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

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

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области

«Физическое развитие»

- непрерывная образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Программой предусмотрены варианты проведения непрерывной образовательной деятельности:

1. Непрерывная образовательная деятельность по традиционной схеме (учебно-тренировочная)
2. Контрольно-проверочная непрерывная образовательная деятельность «Самый, самый», во время которой дети проходят тестирование.
3. Непрерывная образовательная деятельность с использованием музыкального сопровождения «Под звуки музыки».
4. Сюжетно-игровая непрерывно образовательная деятельность.

5. Различные виды непрерывной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

6. Непрерывная образовательная деятельность с акцентом на здоровье сберегающие технологии «Здоровей-ка»

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

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

2.2 Содержание физкультурно-оздоровительной работы.

Программное содержание работы по физическому развитию в *младшей* группе.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и

ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба.

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

пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках.

Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах.

Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде.

Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

4. Подвижные игры.

С бегом.

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

С прыжками.

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

С подлезанием и лазаньем.

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей.

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве.

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения

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

Программное содержание работы по физическому развитию в средней группе детей 4-5 лет.

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

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

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

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. 6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

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

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть,

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

Бег.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5

м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полу елочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом.

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

С прыжками.

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

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
С бросанием и ловлей.

«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры.

«У медведя во бору» и др.

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

Программное содержание работы по физическому развитию в старшей группе.

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба.

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

Бег.

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

Ползание и лазанье.

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

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной

ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение.

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки.

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

Элементы баскетбола.

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

Бадминтон.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея.

Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. Подвижные игры.

С бегом.

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

С прыжками.

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

С лазаньем и ползанием.

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

С метанием.

«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.

«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования.

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

Народные игры.

«Гори, гори ясно!» и др.

Программное содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе.

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

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

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

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба.

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

Бег.

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

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и

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

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами.

Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной

шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставляя ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из

положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках.

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

Скольжение.

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

Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате.

Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки.

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

Элементы баскетбола.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

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

Бадминтон.

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

Элементы настольного тенниса.

Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры.

С бегом.

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

С прыжками.

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

С метанием и ловлей.

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

С ползанием и лазаньем.

«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты.

«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

Народные игры.

«Гори, гори ясно», «Лапта»

Перспективное планирование работы с детьми в младшей группе

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение стайкой, в рассыпную. Ходьба и бег стайкой, в рассыпную; бег в обусловленное место по сигналу. Обучение: ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой; ползание на средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах, стоя на месте.

	<p>Повторение: прыжки на всей ступне с подниманием на носки и с работой рук; катание мяча двумя руками друг другу;</p>
Октябрь	<p>Построение в колонну друг за другом по росту. Ходьба и бег в колонне по зрительным ориентирам. Обучение: ходьба с перешагиванием через предметы; ползание на средних четвереньках за катящимся предметом; прокатывание мяча между предметами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Повторение: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя; прокатывание мяча друг другу (увеличение расстояния)</p>
Ноябрь	<p>Построение в колонну по росту, в колонну парами; построение из колонны по росту в колонну парами, стоя на месте. Ходьба и бег в колонне парами с высоким подниманием колена и взмахом рук; бег с ускорением и замедлением темпа. Обучение: ходьба по наклонной доске и спуск с нее; ползание по скамейке на средних четвереньках; прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю; прыжки вверх на месте с целью достать предмет. Повторение: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки на двух ногах на месте в паре; прокатывание мяча между предметами.</p>
Декабрь	<p>Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную по залу; построение в шеренгу, равнение по линии, с поворотом в колонну друг за другом. Ходьба и бег в колонне «змейкой»; по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке; пролезание под дугой, не касаясь руками пола; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте; спрыгивание с высоты 15 см. Повторение: прыжки вверх с целью достать предмет; прокатывание мяча между предметами с целью сбить кеглю.</p>
Январь	<p>Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонну; перестроение из шеренги в круг по ориентирам. Ходьба и бег в колонне в заданном направлении «змейкой»; с ускорением и замедлением темпа; с остановкой по сигналу (приседание); ходьба в шеренге с одной стороны площадки на другую. Обучение: ходьба по гимнастической скамейке с</p>

	<p>дополнительным заданием приставляя пятку одной ноги к носку другой; ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 70-80 см; прыжки в длину с места.</p> <p>Повторение: пролезание в обруч, не касаясь руками пола; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его.</p>
Февраль	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; то же в движении.</p> <p>Ходьба и бег парами «змейкой», огибая поставленные предметы; ходьба на носках, перешагивая препятствия; бег в парах, в колонне со сменой направления по сигналу.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках; перелезание через скамейку боком; бросание мяча вперед двумя руками снизу; прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе).</p> <p>Повторение: прыжки в длину с места; ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках.</p>
Март	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентирам; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.</p> <p>Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; перешагивание через «канавки»; бег по извилистой дорожке; по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.</p> <p>Обучение: ходьба по «кирпичикам», по «кочкам»; прыжки через предметы; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы через веревку; ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Повторение: прыжки со сменой положения ног; ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.</p>
Апрель	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентирам.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием: с остановкой по сигналу - поворот вокруг себя; ходьба приставным шагом вперед; ходьба на горку; бег с высоким подниманием бедра; со сменой темпа по сигналу.</p> <p>Обучение: лазание по гимнастической лестнице и спуск с нее; ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием - поворот вокруг себя переступанием; прыжки – прямой галоп; бросание мяча вверх и попытка поймать его.</p> <p>Повторение: ходьба по «кирпичикам»; бросание мяча вдаль</p>

	руками из-за головы.
Май	<p>Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед и назад.</p> <p>Бег с дополнительным заданием – догонять убегающих; чередовании бега в колонне с бегом врассыпную.</p> <p>Обучение: ходьба по наклонной плоскости; метание на дальность правой и левой рукой; прыжки в высоту с места через шнур.</p> <p>Повторение: прямой галоп; бросание мяча вверх и ловля его; лазание по гимнастической лестнице.</p>

Перспективное планирование работы с детьми в средней группе.

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p>Построение в колонну по одному; по росту; равнение по ориентиру, по черте.</p> <p>Ходьба и бег на месте с переходом в движение по сигналу; ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы; ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа, ходьба с закрытыми глазами; бег «цепочкой». Со сменой направления по сигналу.</p> <p>Обучение: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ползание на низких и средних четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий; прокатывание мячей друг другу по прямой.</p> <p>Повторение: прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>
Октябрь	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу.</p> <p>Ходьба со сменой направления, с поворотом кругом по зрительному сигналу; ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге, в кругу; бег врассыпную, с поворотом кругом; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом.</p> <p>Обучение: Ходьба по шнуру, руки за спиной; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; прокатывание мяча из разных И.п. одной и двумя руками друг другу; прямой галоп.</p> <p>Повторение: прыжки на одной ноге поочередно; ноги вместе-ноги врозь с продвижением вперед; прокатывание обруча друг</p>

	другу между предметами.
Ноябрь	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим; перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием на руки; чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную; ходьба со сменой ведущего; бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу; бег пригнувшись, крадучись; бег со сменой ведущего.</p> <p>Обучение: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; подлезание под препятствие правым и левым боком; бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками; прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением.</p> <p>Повторение: прямой галоп по кругу, руки за спиной, змейкой; ходьба по шнуру.</p>
Декабрь	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре за направляющим.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса; чередование ходьбы с бегом, с прыжками на месте и продвижением вперед; бег со сменой ведущего; бег с преодолением препятствий.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастической скамейке, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга; пролезание между предметами на средних четвереньках; отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой; прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий.</p> <p>Повторение: прыжки из глубокого приседа в движении; бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди; вниз об пол и ловля его несколько раз подряд; пролезание через «тоннель»</p>
Январь	<p>Перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом.</p> <p>Ходьба с преодолением дополнительных препятствий; ходьба по пересеченной местности; бег - «перебежки»; «найди себе пару»; бег с ловлей и увертыванием.</p> <p>Обучение: метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета.</p> <p>Повторение: ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине; перелезание через гимнастическую скамейку боком.</p>
Февраль	<p>Повороты кругом, переступая на месте; повороты кругом прыжком; перестроение из колонны по одному в шеренгу.</p> <p>Ходьба с закрытыми глазами; с высоким подниманием бедра; на</p>

	<p>носках, на пятках; на внешней стороне стопы; со сменой положения рук.</p> <p>Бег с ловлей и увертыванием; с высоким подниманием бедра; с остановкой по сигналу.</p> <p>Обучение: ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз; ползание на мелких и средних четвереньках по доске; ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине скамейки поворот вокруг себя; бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур.</p> <p>Повторение: прыжки вверх с места с касанием одной и двумя руками предмета; прыжки вверх с места.</p>
Март	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении.</p> <p>Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (цвет), звуковой сигнал.</p> <p>Бег в среднем темпе, змейкой.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах; лазание по гимнастической лестнице произвольным способом; метание предметов на дальность; прыжки в высоту с места.</p> <p>Повторение: прыжки на одной ноге; бросание мяча двумя руками через препятствие; прыжки с высоты в обруч.</p>
Апрель	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу.</p> <p>Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом вокруг себя; с остановкой по сигналу; широким и мелким шагом; в парах по кругу.</p> <p>Обучение: ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук; лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; прыжки с короткой скакалкой.</p> <p>Повторение: прыжки в высоту с места; метание предметов вдаль.</p>
Май	<p>Равнение по ориентиру; команды «Равняйся!», «Смирно!»; перестроение из колонны по одному в колонну по три; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты на месте направо, налево переступанием.</p> <p>Ходьба в колонне спиной вперед; челночный бег; бег на скорость.</p> <p>Обучение: ходьба по наклонной поверхности со взмахом ленточками; перелезание через предмет боком; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; прыжки в длину с места в прыжковую яму.</p>

	Повторение: прыжки с короткой скакалкой; метание в горизонтальную цель.
--	---

Перспективное планирование работы с детьми в старшей группе.

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p>Построение в колонну, в шеренгу, в пары на месте. Ходьба обычная, на носках, в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, врассыпную; по сигналу - встать в колонну.</p> <p>Бег с изменением темпа, по сигналу – остановка; с захлестом голени; мелким и широким шагом; врассыпную.</p> <p>Обучение: ходьба по узкой рейке; по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики; подбрасывание мяча вверх и ловля его; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами.</p> <p>Повторение: прыжки на двух ногах из обруча в обруч; лазание по наклонной доске.</p>
Октябрь	<p>Перестроение в две колонны, повороты на месте прыжком; в круг; в два круга; расчет на 1-й, 2-й в шеренге.</p> <p>Ходьба по кругу приставным шагом; выпадами; спиной вперед; на высоких четвереньках, по сигналу – задания.</p> <p>Бег «змейкой», широким шагом, с препятствиями; со сменой ведущего; длинной и короткой «змейкой».</p> <p>Обучение: ходьба по веревке; прыжки через предметы; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.</p> <p>Повторение: бросание мяча об землю-отбивание правой и левой рукой; ползание на четвереньках; ходьба по веревке с мешочком на голове; работа с мячом одной рукой в движении по кругу.</p>
Ноябрь	<p>Построение в 2 колонны, повороты на месте; перестроение в 3 колонны; выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны.</p> <p>Ходьба обычная, на носках по буму; с выпадами; «согнувшись»; спиной вперед; парами.</p> <p>Бег «противоходом»; с ускорением; с заданием на звуковой сигнал; высоко поднимая колени, врассыпную; семенящим шагом.</p>

	<p>Обучение: ходьба по скамейке с приседанием на середине; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>Повторение: прыжки через препятствия правым и левым боком; легкий бег по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу.</p>
Декабрь	<p>Построение в звенья за ведущим, расчет на 1-й, 2-й, 3-й в пары; колонны; шеренги.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием для рук; на высоких четвереньках; высоко поднимая колени.</p> <p>Бег с препятствиями; медленный бег; «уголок».</p> <p>Обучение: прыжки на мягкое покрытие в обозначенное место; ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева об пол и ловля его; перелезание через скамейку правым и левым боком.</p> <p>Повторение: ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ползание до ориентира, прокатывая мяч головой перед собой.</p>
Январь	<p>Перестроение в 1, 2 колонны; размыкание на вытянутые руки; построение в пары.</p> <p>Ходьба – «лыжник»; широким шагом с остановкой на сигнал; приставным шагом с притопом и прихлопом; с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег «змейкой»; со сменой ведущего; с препятствиями.</p> <p>Обучение: метание предметов вдаль правой и левой рукой из-за головы; прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической скамейке на носках, собирая предметы.</p> <p>Повторение: лазание по наклонной доске и спуск с нее; ходьба по скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.</p>
Февраль	<p>Перестроение в 1.3 колоны в шеренгу, в круг, в звенья, в колонну по диагонали, в звенья. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием по сигналу; «змейкой»; выпадами; спиной вперед; на четыре счета (носки-пятки); высоко поднимая колени.</p> <p>Бег галопом; со сменой ведущего; «змейкой» между предметами; с захлестом голени; на носках.</p> <p>Обучение: ползание по-пластунски до обозначенного места; прыжки через «канавы» правым и левым боком; перебрасывание мяча друг другу через сетку; работа на перекладине «вис».</p> <p>Повторение: легкий бег по скамейке; прыжки в длину с места; лазание по шведской стенке.</p>
Март	<p>Построение в 1, 2 круга; в 3 колонны. Повороты в шеренге,</p>

	<p>в колонне.</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием на руки; скрестным шагом; на четыре счета; со сменой ведущего.</p> <p>Бег с ускорением и замедлением темпа; с изменением направления; спиной вперед; на носках.</p> <p>Обучение: прыжки вверх с подскоком; перебрасывание малого мяча из руки в руку.</p> <p>Повторение: ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком; ползание по-пластунски до ориентира.</p>
Апрель	<p>Перестроение в 2,3 колонны на месте и в движении; перестроение в пары.</p> <p>Ходьба: пружинящий шаг с носка; на высоких четвереньках; выпадами; спиной вперед; с притопами, с прихлопами.</p> <p>Бег на носках; медленный бег; «змейкой» с остановкой по сигналу.</p> <p>Обучение: прыжки на двух ногах по скамейке; прокатывание мяча ногами, сидя на полу.</p> <p>Повторение: пролезание в обруч правым и левым боком; перебрасывание малого мяча из руки в руку.</p>
Май	<p>Построение в 3, 4 колонны парами; размыкание из 1 колонны в 3 приставными шагами; перестроение в 2 круга.</p> <p>Ходьба обычная; парами в колонне; на низких четвереньках; спиной вперед; широким шагом; с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Обучение: прыжки в длину с разбега;</p> <p>Повторение: прыжки с короткой скакалкой; метание малого мяча на дальность.</p>

Перспективное планирование работы с детьми в подготовительной к школе группе

Месяц	Содержание
Сентябрь	<p>Построение в колонну; повороты; перестроение в 2 колонны.</p> <p>Ходьба обычная с заданием на руки; гимнастическим шагом; враспынную на носках и пятках; на наружном своде стопы.</p> <p>Бег «змейкой» со сменой ведущего; в колонне с мячом в руках; с захлестом голени; высоко поднимая колени.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастическому буму боком приставными шагами, руки за головой; ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке.</p>

	<p>Повторение: прыжки на 2 ногах с продвижением вперед до обозначенного места; пролезание в обруч правым и левым боком.</p>
Октябрь	<p>Повороты на месте и в движении; перестроение в 3 колонны; в круг; в 2 круга.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу - смена направления; гимнастическим шагом; приставным шагом с приседанием; спиной вперед; на высоких четвереньках.</p> <p>Легкий бег на носках; с изменением темпа; с захлестом голени; подскоком; боковым галопом; «змейкой»; семенящим бегом; широким шагом.</p> <p>Обучение: прыжки вверх из глубокого приседа; ходьба по гимнастическому буму на носках; приседая на одной ноге; вис на гимнастической стенке – разведение ног в стороны.</p>
Ноябрь	<p>Построение в шеренгу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении; перестроение из шеренги в круг; в 2 круга.</p> <p>Ходьба с изменением направления; с хлопками; пружинистый шаг с носка; парами; тройками; врассыпную.</p> <p>Бег в разных направлениях, по сигналу – в колонне, парами, тройками.</p> <p>Обучение: отбивание правой и левой рукой поочередно, стоя на месте; вис на гимнастической стенке – соскок; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Повторение: работа с мячом в движении; прыжки из глубокого приседа; с продвижением вперед.</p>
Декабрь	<p>Перестроение из 1 шеренги в 2, 3; в 2 круга; в колонну по 2, по 3 в движении.</p> <p>Ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу; врассыпную; скрестным шагом; выпадами; шеренгой с одной стороны зала на другую.</p> <p>Бег «змейкой»; врассыпную; с остановкой по сигналу; с преодолением препятствий; с захлестом глени; выбрасывая прямые ноги вперед; парами; тройками.</p> <p>Обучение: ведение мяча в разных направлениях; прыжки через 8-10 набивных мячей; ползание по-пластунски до ориентира.</p> <p>Повторение: ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь стопами ног; прыжки на 2 ногах с поворотом кругом.</p>
Январь	<p>Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение в 2 и 3 колонны через середину; из 1-ой колонны в 3 по расчету.</p> <p>Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук; с ритмичным притопыванием, прихлопыванием; с обручем в</p>

	<p>руках; в тройках; в парах.</p> <p>Бег с мячом в руках с преодолением препятствий; высоко поднимая колени; с захлестом голени; «змейкой»</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине- поворот вокруг себя; лазание по веревочной лестнице чередующим шагом; метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Повторение: ползание по-пластунски; прыжки на 2 ногах – «пингвины»; легкий бег на носках по гимнастической скамейке.</p>
Февраль	<p>Перестроение в 4 колонны через середину; расхождение парами; перестроение из 1 круга в 2 приставным шагом; из 1-й шеренги в 2.</p> <p>Ходьба с перекатом; перешагивание через скакалку; спиной вперед.</p> <p>Бег со скакалкой по скамейке, выбрасывая прямые ноги вперед; широким и мелким шагом с носка; спиной вперед.</p> <p>Обучение: прыжки на месте через скакалку разными способами; вис на гимнастической стенке – соскок; подлезание под дугу в группировке.</p>
Март	<p>Построение в круг, в 2 круга; из 1-й колонны в 2 в движении; расчет на 1-й, 2-й, 3-й; размыкание и смыкание.</p> <p>Ходьба приставным шагом в полуприседе; скрестным шагом; перекатом.</p> <p>Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом; спиной вперед; « змейкой»; широким и коротким шагом.</p> <p>Обучение: ходьба по гимнастическому буму, перекладывая ракетку из одной руки в другую под поднятой ногой; прыжки в длину с разбега.</p> <p>Повторение: лазание по веревочной лестнице; подлезание под несколько предметов в группировке.</p>
Апрель	<p>Перестроение из 1 колонны в 2; перестроение из шеренги в 2 круга; повороты.</p> <p>Ходьба по узкой дорожке с заданием для рук; парами; гимнастическим шагом; с поворотами кругом; в глубоком приседе; скрестным шагом.</p> <p>Обучение: вис на гимнастической стенке; ходьба по буму на носках, на середине – «ласточка», соскок.</p> <p>Повторение: прыжки в длину с разбега; ходьба по гимнастическому буму.</p>
Май	<p>Самостоятельное построение в круг, из шеренги в колонну по диагонали; из 1-й колонны в 3 в движении; размыкание в колонны.</p> <p>Ходьба приставным шагом назад, вперед; со сменой</p>

	<p>направления; перекатом; спиной вперед; шеренгой с одной стороны зала на другую.</p> <p>Бег с высоким подниманием коленей, по сигналу – найти себе пару⁴ по диагонали; со сменой ведущего; с захлестом голени.</p> <p>Обучение: прыжки с разбега в высоту; лазание по канату; работа с мячом в парах; прыжки по гимнастическому буму на 1 ноге.</p> <p>Повторение: выполнение «ласточки» на гимнастическом буме; прыжки в высоту с разбега; лазание по канату.</p>
--	---

2.3 Календарный план воспитательной работы, реализуемый в образовательной области «Физическое развитие» на основе Рабочей программы воспитания

Месяц	Направления воспитания (ценности)						
	Патриотическое (Родина)	Экологическое (Природа)	Социальное (Семья, дружба, человек, сотрудничест во)	Познавательное (Знания)	Физическое и оздоровительное (Здоровье)	Трудовое (Труд)	Этико- эстетическое (Культура, красота)
Сентябрь		29 – Всемирный день моря <i>(подвижные игры)</i>		1 – День знаний <i>(Презентация «Здравствуй, детский сад!»)</i>	26-30 – Неделя безопасности дорожного движения <i>(Спортивный досуг «Красный, жёлтый, зелёный» Игра-соревнование «Дорожные знаки знаю, по тротуару смело шагаю»)</i>	27 – День работников дошкольного образования <i>(беседа)</i>	
Октябрь		4 – Всемирный день защиты животных <i>(досуги «Кладовая леса»)</i>			4 – Всероссийский урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны РФ) День здоровья <i>(Подвижные игры)</i>	5 – Международный день учителя <i>(Досуги)</i>	
Ноябрь	4 – День народного единства <i>(беседа)</i>	30 – Всемирный день домашних животных	25 ноября – День матери в России			21 – Всемирный день	13 – Всемирный день доброты <i>(Игра-эстафета)</i>

		<i>(Игра-эстафета)</i>	<i>(досуги)</i>			телевидения <i>Субботник по благоустройству территории детского сада</i>	
<i>Праздник осени</i>							
Декабрь		5 – День добровольца (волонтера) <i>(спортивный досуг)</i>	1 – День рождения детского сада «Жемчужинка» <i>(досуг)</i>		1 – Всероссийский день хоккея <i>(Игра-соревнование)</i>		
<i>Новогодний праздник</i>							
Январь	27 – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады <i>(досуг)</i>		21 – Международный день объятий <i>(Викторина)</i>	17 – День детских изобретений <i>(Игра по станциям)</i>	15 – Всемирный день снега. Международный день зимних видов спорта <i>День здоровья (Спортивный досуг «Быстрее, выше, сильнее»)</i>		
Февраль		19 – День защиты морских млекопитающих <i>(досуги)</i>			23 – День защитников Отечества <i>(Спортивные досуги - «Русские богатыри» - «Растём большими»)</i>		

					- «Аты - баты, или солдаты»)		
Март		20 – День Земли (игра по станциям)	8 – Международный женский день (Игра-соревнование)		1 – Всероссийский урок «ОБЖ» (приуроченный к празднованию Всемирного дня гражданской обороны) День здоровья (Подвижные игры)		
<i>Праздник мам</i>							
Апрель	12 – День космонавтики (Досуг)	1 – Международный день птиц (Подвижные игры «Перелётные птицы»)		12 – День космонавтики (Презентация)	6 – Международный день спорта на благо развития и мира (Выставка нетрадиционного физкультурного оборудования, изготовленного своими руками) 7 – Всемирный день здоровья День здоровья (Фото выставка «Мы со спортом дружим»)	16 – всемирный день цирка Субботник по благоустройству территории детского сада	29 – Международный день танца (Фестиваль танца)

Май	<p>9 – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне <i>(беседа)</i></p> <p>24 – День славянской письменности и культуры <i>(досуг)</i></p>			<p>15 – Международный день семьи <i>Неделя семьи (спортивный досуг «Мама, папа, я- спортивная семья»)</i></p>	<p>1 – Праздник весны и труда</p>	
Июнь	<p>12 – День России <i>(досуги)</i></p>		<p>1– Международный день защиты детей. <i>(подвижные игры)</i></p>	<p>19 – Всемирный день детского футбола <i>(беседа)</i></p> <p>23 – Международный Олимпийский день <i>(Выставка творческих работ «Олимпийские игры»)</i></p>		

Июль				20 – Международн ый день шахматиста <i>(беседа)</i>	9 – День физкультурника День здоровья <i>(Спортивный досуг)</i> 28 – День Военно- морского флота <i>(игра по станциям «По морям, по волнам»)</i>		
Август	22 – День государственного флага России <i>(беседа)</i>			5 – Международн ый день светофора <i>(квест-игра «Загадки светофора»)</i>	12 – День спортсмена <i>(Выставка творческих работ)</i>		

2.4. Взаимодействие с педагогами и родителями

Работа с родителями

Задачи:

- осуществление преемственности детского сада и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей;
- изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;
- разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

Перспективное планирование работы с родителями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на родительских собраниях: - «Значение спортивной формы»; - «Вместе весело шагать». Семейные походы в зимнее время	сентябрь декабрь
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - «Семь заблуждений родителей о морозной погоде»; - «Веселая семейная зарядка» -«Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье»; -«Солнце, воздух и вода – друзья каждой семьи»;	в течение года сентябрь- ноябрь февраль- апрель

Работа с педагогами

Задачи:

повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей;

реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ГБДОУ и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;

обеспечение использования в работе методической службы ГБДОУ эффективных форм организации;

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

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

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение и особенности организации предметно-пространственной среды.

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая, бум, Дорожка «Здоровье», Дорожка «Змейка», Дорожка «Кирпичики», канат.	Наглядно-дидактический материал: 1.Игровые атрибуты; 2.«Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы или маски);	1.Магнитофон; 2.CD и аудио материал 3. Видеопроектор 4.Экран
2.Оборудование для прыжков.	2.Гимнастический набор «Кузнечик»: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка, дорожка препятствий	3.Считалки, загадки; 4. Дидактические пособия; 5.Иллюстрации великих спортсменов,	

<p>3.Оборудовани е для катания, бросания, ловли.</p>	<p>«Кирпичики», набор «Альма»</p> <p>3.Кегли, кольцеброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи диаметром 5 см, 10см, 15 см, 25 см.</p>	<p>видов спорта, спортивного инвентаря.</p>	
<p>4.Оборудовани е для ползания и лазанья.</p>	<p>4.Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.</p>		
<p>5.Оборудовани е для упражнений общеразвиваю щего воздействия.</p>	<p>5.тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, кегли, платочки, гимнастические палки.</p>		

3.2 Учебно-методическое обеспечение

«Зеленый огонек здоровья». Программа оздоровления дошкольников. Авт. М.Ю. Картушина.-М.:ТЦ Сфера, 2009, 2-е изд.-208 с. (Детский сад с любовью).

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и др. науч. рук. Е.В. Соловьева- М.: Просвещение, 2016

«Спортивные игры для детей». Авт. О.Е. Громова. – М.:ТЦ Сфера, 2009, 128 с. (Серия «Здоровый малыш»)

«Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2009,128 с. (Здоровый малыш)

«Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики».-Авт . Н.В. Нищева, СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.-64 С. (Кабинет логопеда)

«Физкультурные праздники в детском саду». Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.-160 с.

Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2010.- 64 с.

Бодрящая гимнастика для дошкольников. Авт. Харченко Т.Е. СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 96 С.

Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Картушина М.Ю.- М.: ТЦ Сфера, 2010.-224 с.(Здоровый малыш)

Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. Сочеванова Е.А.- СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО0ПРЕСС», 2010.-64 С.

Олимпийское образование дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Т.В. Волосковой.-СПб.: ДЕТСВО-ПРЕСС, 2007.-128 с.

Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. Кириллова Ю.А.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.- 80 с.

3.3 Особенности проектирования образовательного процесса

Образовательный процесс проектируется в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

Тематическое планирование в младшей группе

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	Здравствуй, детский сад!	Труд взрослых в детском саду	Сельскохозяйственный труд в огороде, саду	Что нам осень подарила: овощи, фрукты
Октябрь	Кладовая леса: ягоды, грибы	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода. Посуда. Труд повара	Семья. Мой дом	Золотая осень
Ноябрь	Предметы ближайшего окружения. Одежда, обувь	Мой дом. Мой город. Моя улица. Мой дом	Домашние животные и птицы.	Дикие животные и птицы средней полосы
Декабрь	Дикие животные	Домашние и дикие животные	Средства связи. Почта.	Новый год
Январь	Зима в Санкт-Петербурге	Зимние забавы	Зима в лесу. Красота зимнего леса. Жизнь животных, птиц и растений в лесу.	Животные водоемов. Золотая рыбка
Февраль	Растения как живые существа. Комнатные растения	Транспорт. Труд на транспорте	23 Февраля – День защитника Отечества	Зимующие птицы
Март	Перелетные птицы	8 Марта - мамин день	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы	Домашние питомцы

Апрель	Книжнина неделя	12 апреля - День космонавтики	Предметы вокруг нас	Земля наш общий дом
Май	Цветущая весна	Моя страна. День Победы	Насекомые	Моя страна. День рождения Санкт-Петербурга

Тематическое планирование в средней группе

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	Здравствуй, детский сад! Предметное окружение. Игрушки	Детский сад. Профессии сотрудников детского сада.	Сельскохозяйственный труд в огороде, саду. Откуда пришел хлеб.	Что нам осень подарила: овощи, фрукты
Октябрь	Кладовая леса: ягоды, грибы	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода. Посуда. Труд повара	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода. Мебель.	Золотая осень. Деревья и кустарники.
Ноябрь	Предметы ближайшего окружения. Одежда, обувь, головные уборы.	Мой дом. Мой город. Дома бывают разные (материал, назначение)	Домашние животные и птицы.	Дикие животные и птицы средней полосы. Профессия лесника.
Декабрь	Дикие животные. Класс пресмыкающихся.	Животные Севера и жарких стран.	Средства связи. Почта.	Новый год. Игрушки.
Январь	Зима, Рождество в Санкт-Петербурге	Зимние забавы. Игры.	Зима в лесу. Красота зимнего леса. Жизнь животных, птиц и растений в лесу.	Животные водоемов. Рыбки в аквариуме.
Февраль	Растения как	Транспорт.	23 Февраля –	Зимующие

	живые существа. Комнатные растения	Наземный, водный, воздушный. Труд на транспорте.	День защитника Отечества. Наша армия. Военная техника.	птицы
Март	Перелетные птицы	8 Марта – Международный женский день. Труд мам дома и на работе.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы	Домашние питомцы
Апрель	Книжковая неделя. Что такое книга, какие бывают книги.	12 апреля - День космонавтики. Покорение космоса. Первый космонавт Ю.Гагарин.	Предметы вокруг нас	Земля наш общий дом. Дружат дети всей земли.
Май	Цветущая весна. Цветы, травы. Лекарственные растения.	Моя страна. День Победы	Насекомые	Моя страна. День рождения Санкт-Петербурга

Тематическое планирование в старшей группе

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	Здравствуй, детский сад! Азбука общения со сверстниками и взрослыми.	Детский сад. Школа.	Откуда пришел хлеб. Труд хлебороба.	Что нам осень подарила: овощи, фрукты
Октябрь	Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи, желуди.	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода. Посуда. Труд повара	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода. Мебель (старинная, современная),	Золотая осень. Деревья и кустарники.

			материалы.	
Ноябрь	Предметы ближайшего окружения. Одежда, обувь, головные уборы.	Мой дом. Мой город. Дома бывают разные (материал, назначение) Мой путь домой.	Домашние животные и птицы. Труд фермера.	Дикие животные и птицы средней полосы. Профессия лесника. Красная книга.
Декабрь	Дикие животные. Класс земноводные, пресмыкающиеся.	Животные Севера и жарких стран.	Средства связи. Почта. Почтальон и его труд.	Новый год. Народная игрушка. Русские народные промыслы.
Январь	Зима, Рождество в Санкт-Петербурге	Зимние забавы. Зимние виды спорта.	Зима в лесу. Красота зимнего леса. Жизнь животных, птиц и растений в лесу.	Животные водоемов. Кто в реке и озере живет.
Февраль	Растения как живые существа. Комнатные растения	Транспорт. Наземный, водный, воздушный. Труд на транспорте.	23 Февраля – День защитника Отечества. Наша армия. Военная техника.	Зимующие птицы
Март	Перелетные птицы	8 Марта – Международный женский день. Труд мам дома и на работе. Профессии мам.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы	Домашние питомцы. Животные уголка природы.

Апрель	Книжкина неделя. Откуда пришла книга. Труд писателя, поэта.	12 апреля - День космонавтики. Покорение космоса. Космические аппараты.	Предметы вокруг нас. Предметы, создающие комфорт: бра, ковер, картина.	Земля наш общий дом. Разные культуры. Особенности быта и обычаев.
Май	Цветущая весна. Цветы, травы. Лекарственные растения.	Моя страна. День Победы	Насекомые	Моя страна. День рождения Санкт-Петербурга. Труд горожан.

Тематическое планирование в подготовительной группе

Месяц	Неделя			
	1-я	2-я	3-я	4-я
Сентябрь	Здравствуй, детский сад! 1 сентября – День знаний	Профессии работников просвещения, детского сада, школы.	Откуда пришел хлеб. Труд хлебороба. Злаковые культуры.	Что нам осень подарила: овощи, фрукты
Октябрь	Кладовая леса: ягоды, грибы, орехи, желуди.	Семья. Мой дом. Предметы домашнего обихода. Посуда. Труд людей, создающих посуду. Русские народные промыслы.	Семья. Мой дом Предметы домашнего обихода. Мебель. Труд людей, создающих мебель.	Золотая осень. Деревья и кустарники. Красная книга растений.
Ноябрь	Предметы ближайшего окружения. Одежда, обувь, головные уборы. Производство одежды. Труд модельера.	Мой дом. Мой город. Моя улица. Мой дом. Стройка. Труд строителей.	Домашние животные и птицы. Труд фермера.	Дикие животные и птицы средней полосы. Профессия лесника. Красная книга животных.

Декабрь	Животные Австралии.	Животные Севера и жарких стран.	Средства связи. Почта. Телеграф, телефон, компьютер.	Новый год. Народная игрушка.
Январь	Зима, Рождество в Санкт-Петербурге	Зимние забавы и зимние виды спорта.	Зима в лесу. Красота зимнего леса. Жизнь животных, птиц и растений в лесу. Труд лесника.	Животные водоемов. Животные морей и океанов.
Февраль	Растения как живые существа. Комнатные растения	Транспорт. Труд на транспорте	23 Февраля – День защитника Отечества. Наша армия.	Зимующие птицы
Март	Перелетные птицы	8 Марта – международный женский день. Профессии мам.	Предметы, облегчающие труд в быту. Электробытовые приборы. Электричество.	Домашние питомцы. Животные уголка природы.
Апрель	Книжечная неделя. Труд писателя, поэта, художника-иллюстратора. Библиотека.	12 апреля - День космонавтики. Покорение космоса.	Предметы вокруг нас. Телевизор.	Земля наш общий дом. Разные культуры, особенности быта, обычаев
Май	Цветущая весна Цветы, травы. Лекарственные растения.	Моя страна. День Победы. Великая Отечественная война и ее герои. Защитники Ленинграда	Насекомые	Моя страна. 27 мая – День рождения Санкт-Петербурга. Блистательный город

Список используемой литературы:

Российская Федерация. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ– Ростов-на-Дону: Легион, 2013.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Стратегия развития воспитания до 2025 г. (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утвержден Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»)

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2021 № 28)

СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (утверждены Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373).

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и др. науч. рук. Е.В. Соловьева- М.: Просвещение, 2016

Методические рекомендации по разработке рабочих программ. Приложение к Письму Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.06.2014 № 03-20-2419/14-00.

О.А. Воронкевич, Т.Ю. Седачева, Е.А. Якимова. Рабочая программа педагога ДООУ как инструмент реализации образовательной программы дошкольного образования./ Дошкольная педагогика, № 4, 5, 2014 г.