

Рассмотрено  
на заседании М\О  
воспитателей  
протокол № 1 от 31.08.2023г.  
председатель М\О  
Н.В.Сидорова

СОГЛАСОВАНО  
к утверждению на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 105 от 31.08.2023г.  
директор:  
Е.Н.Банина

**Рабочая программа**  
**инструктора по физической культуре**  
среднего возраста (4-5 года)

Инструктор по физической культуре:  
Решетникова А.А

Моршанск 2023

## Содержание:

### Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....стр. 3
2. Цели и задачи реализации Программы.....стр. 6
3. Принципы и подходы к формированию Программы.....стр. 7
4. Связь с другими образовательными областями.....стр. 9
5. Возрастные особенности развития детей.....стр. 10
6. Целевые ориентиры.....стр. 18

### Содержательный раздел

1. Образовательная область «Физическое развитие».....стр. 22
2. Содержание психолого – педагогической работы в младшей группе.....стр. 23
3. Содержание психолого – педагогической работы в средней группе.....стр. 37
4. Содержание психолого – педагогической работы в старшей группе .....стр. 48
5. Содержание психолого – педагогической работы в подготовительной к школе группе.....стр. 60
6. Описание форм, методов, способов реализации Программы..... стр. 73

### Организационный раздел

1. Организация режима пребывания детей.....стр. 77
2. Модель физкультурно – оздоровительной деятельности.....стр. 78
- 3.Создание условий для физического развития.....стр.80
3. Условия организации предметно - развивающей среды для физического развития.....стр. 80
4. Материально - техническое обеспечение программы.....стр.81
5. Приложение.....стр.84

## Целевой раздел Пояснительная записка

- ✓ Настоящая рабочая программа Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 года №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом Российской Федерации 28 декабря 2022г, регистрационный номер 71847).
  - ✓ Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 (зарегистрирован Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022г, регистрационный номер 70809).
  - ✓ Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденных приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 года, № 874 (зарегистрирован Минюстом Российской Федерации 2 ноября 2022г, регистрационный номер 70809).
  - ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерством образования Российской Федерации от 17 октября 2013 года, № 1155(зарегистрирован Минюстом Российской Федерации 14 ноября 2013г, регистрационный номер 30384), (в редакции от 21 января 2019 г).
  - ✓ Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБОУ «Начальная школа № 5» 2023г.

Программа:

- основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований,

практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

- разработана в соответствии с культурно-историческим, деятельностным и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Задачи программы:

#### Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

#### Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

#### Программа опирается на научные принципы построения:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
  - предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

### **Цели и задачи реализации Программы**

Рабочая Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО)

Ведущие **цели Программы** — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и

физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Для достижения целей Программы поставлены следующие задачи:

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

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке различных форм детской активности и инициативы, чтобы сделать счастливым детство каждого ребенка.

## **Принципы и подходы к формированию Программы**

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

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Рабочая Программа построена на основе

Программы «От рождения до школы»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики );
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с образовательными задачами дошкольного возраста, в ходе возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

### **Отличительные особенности Программы**

- Направленность на развитие личности ребёнка
- Патриотическая направленность.
- Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей.
- Направленность на дальнейшее образование.
- Направленность на сохранение и укрепление здоровья
- Направленность на учёт индивидуальных особенностей ребёнка

Возрастные категории: дошкольники 3-7 лет

Сроки реализации программы: один год.

### **Связь с другими образовательными областями**

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Соц. коммуникативная»);
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Соц. коммуникативная»);
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Соц. Ком.»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Развитие речи»);
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек («Развитие речи»);
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественно-эстетическое развитие»);
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Художественно-эстетическое развитие»).

### **Возрастные особенности развития детей**

#### **младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы.

Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания», а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

### **Возрастные особенности детей 4 - 5 лет**

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

см. Рост (средний) девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять- 17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательнее размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

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

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

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

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

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы.

По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы - рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы - реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения

положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера

поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний. В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5-6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной-трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой). На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические

стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

### **Возрастные особенности развития детей (6-7 лет)**

У детей 6 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех - пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства

### **Целевые ориентиры освоения программы:**

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка

### **Младший дошкольный возраст**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может 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.

### **Средняя группа**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Проявляет интерес к участию в физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

(интегративные качества) освоения программы:

ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

принимать правильное и.п. в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;

ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);  
ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;  
кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево;  
ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;  
придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;  
выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Освоение и совершенствование умений и навыков в основных видах движений, подвижных играх и спортивных упражнениях должно предусматриваться во всех формах работы, организуемых воспитателем: на физкультурных занятиях, на утренней прогулке, во время индивидуальной работы на вечерней прогулке.

Возможны разные варианты чередования упражнений, игр и упражнений, индивидуальных заданий. Но при этом должно соблюдаться важное условие - ежедневность проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (продолжительность 12-15 мин). В другие дни, когда физкультурные занятия не проводятся, должны быть организованы две подвижные игры и спортивные упражнения или одна игра, спортивное упражнение и игровое упражнение в основном виде движения (продолжительность 20-25 мин). Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам. Во время игр и упражнений на прогулке закрепляются освоенные на занятиях основные виды (бег с различной скоростью, прыжки, подскоки, метание, бросание, различные движения с мячом) и спортивные упражнения. Спортивные упражнения планируются в зависимости - времени года: катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах (зимой), на велосипеде, самокате (весной и летом). В средней группе в течение месяца с детьми разучивают две-три подвижные игры на утренней прогулке (в зависимости от сложности содержания они повторяются от трех до пяти раз). При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое – новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения указания взрослого, образно интерпретировать их.

## **Старшая группа**

(интегративные качества) освоения программы:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- кататься на самокате;
- вести мяч (владеют школой мяча);
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- плавать (произвольно).

## **Подготовительная группа**

(интегративные качества) освоения программы:

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений,

попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следят за правильной осанкой.

- Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

- Плавают произвольно на расстояние 15 м

## **Содержательный раздел**

### **Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» .

#### **Основные цели и задачи:**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **Содержание психолого-педагогической работы**

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

#### **Младшая группа**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

### Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения 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.

### **Спортивные игры и 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.  
 Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы.  
 Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

### 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».

Каждое третье занятие проводится на прогулке в игровой форме.

№ п\п	Тема	Программные задачи	Дополнительное методическое обеспечение	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Ходьба и бег .	Учить ходить и бегать небольшими группами за воспитателем, сохраняя равновесие.	Пензулаева Л.И. «Занятия по физической культуре в д/с» младшая группа		
2	«Незнайка в гостях у	Подвижные игры: «Пройдем по дорожке»,	Стр. 24		

	деток».	«Дождик кончился». «Бегите ко мне»			
3	Ходьба и бег.	Учить ходить и бегать в прямом направлении всей группой за воспитателем, прыгать на двух ногах на месте.	Стр.24-25		
4	«Незнайка в гостях у деток».	Подвижные игры: «Птички», «Зайчики»	Стр.25		
5	Ходьба и бег небольшими группами.	Учить энергично отталкивать мяч двумя руками, действовать по сигналу воспитателя.	Стр.25		
6	«Незнайка в гостях у деток».	Подвижные игры: «Кот и воробышки». «Прокати и догони».	Стр.26		
7	Ходьба и бег колонной по одному всем составом.	Учить подлезать под шнур. Ориентироваться в пространстве.	Стр. 26		
8	«Незнайка в гостях у деток».	Подвижные игры «Доползи до погремушки». «Быстро в домик». «Кот и Воробышки»	Стр.26-27		
9	Сохранение устойчивого	Упражнять в подпрыгивании на месте на двух ногах, упражнять в сохранении равновесия при	Стр. 28		

	равновесия.	ходьбе на ограниченной площади опоры			
10	«Манечка и Ванечка».	Игровое занятие : «Пойдём по мостику». «Быстро в домик», «найдем жучка»	Стр. 28		
11	Катание мячей.	Учить останавливаться на сигнал воспитателя. Упражнять в прокатывании мячей.	Стр. 29		
12	«Манечка и Ванечка».	Игровое занятие. «Прокати мяч», «Из обруча в обруч», «Ловкий шофёр»	Стр. 29		
13	Прыжки Упражнения с мячом.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр.29		
14	«Вышла кошечка гулять».	Игровое занятие. «Стрекозы». «Быстрый мяч», «Кто выше»	Стр. 30		
15	Ползание на четвереньках.	Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Ползание на четвереньках.	Стр.31		
16	«Вышла кошечка	Игровое занятие. «Крокодильчики», «Прокати	Стр.31		

	гулять».	не задень».			
17	Отрабатывать приземление в прыжках.	Сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади. Мягко приземляться в прыжках.	Стр.32		
18	«Ветер, ветер, ты могуч».	Игровое занятие: «Мышки», «Зайки», «В лес по тропинке»	Стр.33		
19	Катание мяча.	Прыжки из обруча в обруч. Упражнять в прокатывании мяча.	Стр. 34		
20	«Ветер, ветер, ты могуч».	Игровое занятие. «Лошадки». «Через болото». «Точный паз».	Стр. 35		
21	Ловля мяча.	Учить ловить мяч брошенный воспитателем, и бросать его назад. Ползать на четвереньках.	Стр. 36		
22	«У медведя в гостях».	Игровое занятие. «Прокати в ворота», «Поймай комара», «Доползи до зайки»	Стр. 37		
23	Ходьба по мостику.	Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Ходьба по уменьшенной площади.	Стр.40		

24	« У медведя в гостях».	Игровое занятие. «Пройди по мостику» «Проползи не задень».	Стр. 42		
25	Сохранение равновесия.	Ходьба и бег враспынную, сохранять равновесие при ходьбе по доске.	Стр. 42		
26	«Зима в лесу».	Игровое занятие. «Перешагни через снежный комок «Воробышки»	Стр.43		
27	Прокатывание мяча.	Ходьба и бег по кругу. Упражнять в прокатывании мяча.	Стр.43		
28	«Зима в лесу».	Игровое занятие. «Попади снежком в корзину». « Пролезь в норку»	Стр.44		
29	Катание мяча друг другу.	Ходьба и бег враспынную. Учить катать мяч друг другу. Подползать под дугу.	Стр.45		
30	«Шустрые обезьянки».	Игровое занятие. «Из ямки в ямку», «Прокати мяч», «Пробеги не задень»	Стр.46		
31	Учить сохранять равновесие.	Учить подлезать под шнур, не касаясь руками, сохранять равновесие при ходьбе по доске.	Стр.47		

32	«Шустрые обезьянки».	Игровое занятие. «Обезьянки». «На полянке»	Стр.47		
33	Сохранять равновесие при ходьбе.	Учить ходьбе и бегу вокруг предметов. Сохранять равновесие при ходьбе по доске.	Стр.48		
34	«Вот как мы дружно мы живём».	Игровое занятие. «Перешагни и не наступи». «Пройди и не задень».	Стр. 49		
35	Прокатывание мяча.	Ходьба и бег врассыпную. Учить прокатывать мяч вокруг предмета.	Стр.50		
36	«Вот как дружно мы живём».	Игровое занятие. «Найди свой домик», «Мышки вылезли из норки»	Стр. 50		
37	Прокатывание мяча друг другу.	Учить прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.	Стр.53		
38	«Зайка по лесу гулял и ребяток повстречал».	Игровое занятие. «Сбей шишку», «Попади снежком в корзину» «Подлезь под веточку»	Стр.54		
39	Формировать правильную осанку.	Ходьба и бег по сигналу воспитателя. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.	Стр. 54		

40	«Белкины забавы».	Игровое занятие. «Будь внимателен», «Зайчики и воробышки». «Пройди и не упади»	Стр.55		
41	Ходьба и бег в рассыпную прокатывание мяча.	Ходьба и бег. Учить ходить и бегать в рассыпную. Прыгать в длину с места. Развивать ловкость	Стр.56		
42	«Белкины забавы».	Игровое занятие. «Через канавку», «Точно в руки»	Стр.57		
43	Упражнения с мячом. ползание	Упражнять в бросании мяча о пол и ловле. В ползании на повышенной опоре.	Стр.57		
44	«Мы настоящие солдаты».	Игровое занятие. «Брось, поймай», «Проползи по мостику».	Стр.58		
45	Бросание мяча.	Упражнять в ходьбе переменным шагом через шнуры, беге в рассыпную, бросании мяча.	Стр.52		
46	«Мы настоящие солдаты».	Игровое занятие. «Перешагни и не задень», «Меткий стрелок»	Стр.52		
47	Пролезание под дугу.	Ходьба с заданием, бег в рассыпную,	Стр.53		

		пролезание под дугу не касаясь руками пола.			
48	«Мы ждём гостей».	Игровое занятие. «Пронеси и не урони», «Пройди и не задень»	Стр.54		
49	Ходьба по уменьшенной поверхности.	Ходьба и бег по кругу, сохранение устойчивого положения при ходьбе по уменьшенной площади.	Стр.54		
50	«Мы ждём гостей».	Игровое занятие. «Ровным шажком», «Донеси и не урони»	Стр.55		
51	Ходьба и бег по кругу.	Ходьба и бег по кругу, сохранение устойчивого положения при ходьбе по уменьшенной площади.	Стр.56		
52	Прокатывание мяча между предметами.	Ходьба и бег парами, врассыпную. Учить прокатывать мяч между предметами.	Стр.56		
53	«Наши верные друзья».	Игровое занятие. «Муравьишки ». «Найдём зайку». «Змейка»	Стр.57		
54	Ползание на ладонях и коленях.	Ползание на ладонях и коленях, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на	Стр.58		

		повышенной опоре.			
55	«Наши верные друзья».	Игровое занятие. «Медвежата». «По ровненькой дорожке»	Стр.58		
56	Ходьба парами, бег врассыпную.	Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на лестницу.	Стр.68		
57	«Мы космонавты».	Игровое занятие. «Будь внимателен». «По лесенке».	Стр.64		
58	Ходьба на повышенной опоре.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Стр.60		
59	«Мы космонавты».	Игровое занятие. ««Будь внимателен». «По лесенке». »	Стр.64		
60	Прыжки. Упражнения с мячом.	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр.62		
61	«Солнечные лучики».	Игровое занятие. «Кузнечики». «Из кружка в кружок», «Точный паз»	Стр.62		

62	Ползание по доске.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание по доске.	Стр.67		
63	«Солнечные лучики».	Игровое занятие. «Пчёлки». «Медвежата»	Стр.67		
64	Влезание на лестницу.	Ходьба и бег колонной по одному. Влезание на лесенку, ходьба по доске.	Стр.68		
65	«Жуки».	Игровое занятие. «Жуки», «Котята»	Стр.68		
66	Прыжки. прокатывание мячей.	Упражнять в прыжках со скамейки, в прокатывании мячей друг другу.	Стр.66		
67	«Жуки».	Игровое занятие. «Жуки», «Котята». «прокати мяч через ворота»	Стр.66		
68	Подбрасывание мяча.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в подбрасывании мяча.	Стр.67		
69	«Мой веселый звонкий мяч».	Игровое занятие. «Подбрось-поймай». «Самолётики»	Стр.67		
70	Подбрасывание и ловля мяча.	Упражнять в ходьбе по одному. В выполнении задания по сигналу, учить подбрасывать мяч	Стр.67		

		вверх и ловить его, ползании по скамейке.			
71	«Мой весёлый звонкий мяч».	Игровое задание. «Догони мяч», «Стрекозы и зайчики»	Стр.67		
72	Ходьба и бег. Прыжки	Упражнять в ходьбе и беге, развивая ориентировку в пространстве. Закрепить задания на равновесие и в прыжках.	Стр.65		

### **Средняя группа**

#### **Содержание психолого-педагогической работы**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими

и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Физическая культура**

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

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

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

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. 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.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать

руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги в месте, 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. Сохранять равновесие 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, полувелочкой (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.

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

## 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.

## Календарно – тематическое планирование

№ п\п	Тема	Программные задачи	Дополнительное методическое обеспечение	Дата проведения	
				По плану	По факту
1-3	Ходьба, прыжки	Учить детей ходить между двумя параллельными линиями, прыгать на двух ногах с поворотом вправо-влево	Пензулаева Л.И.«Физическая культура в д/с» средняя гр.  Стр. 20		
4-6	Прокатывание мячей, подпрыгивание на месте	Учить детей катать мячи друг другу, стоя на коленях, подпрыгивать на месте «достань до предмета»	Стр.22		

<b>7-9</b>	Подлезание, прокатывание мячей	Продолжить учить детей катать мячи друг другу, стоя на коленях, учить подлезать под шнур не касаясь руками пола	Стр.24		
<b>10-12</b>	Подлезание, ходьба по ребристой доске, по скамейке	Продолжить учить подлезать под шнур, ходить по ребристой доске, положенной на пол, ходьбе по скамейке (высота 15 см.)	Стр.27		
<b>13-15</b>	Ходьба, прыжки на двух ногах до предмета	Учить ходить по гимнастической скамейке, на середине - присесть, прыжкам на двух ногах до предмета	Стр.30		
<b>16-18</b>	Прокатывание мяча, прыжки	Обучать детей прыжкам на двух ногах из обруча в обруч, прокатывать мяч друг другу стоя на коленях	Стр.33		
<b>19-21</b>	Подлезание под дуги, подбрасывание и ловля мяча	Учить детей подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками, продолжить обучать подлезанию под дуги	Стр.34		
<b>22-24</b>	Ходьба , подлезание под шнур	Закрепить ходьбу по скамейке, с перешагиванием через кубики, подлезание под шнур с мячом в руках, не касаясь руками пола	Стр.35		

<b>25-27</b>	Прыжки через шнуры, перебрасывание мячей	Обучать детей прыжкам через 5,6 шнуров положенных параллельно, перебрасывать мячи двумя руками снизу расстояние-1,5	Стр.42		
<b>28-30</b>	Ходьба по скамейке, ползание по гимнастической скамейке	Продолжить обучать детей ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине и учить ползанию по ней на животе, подтягиваясь руками	Стр.44		
<b>31-33</b>	Ходьба по шнуру, прыжки через бруски	Учить ходьбе по шнуру и прыжкам через бруски (взмах рук) .	Стр.35		
<b>34-36</b>	Ходьба по скамейке, упражнения с мячами	Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками	Стр.32		
<b>37-39</b>	Прыжки, прокатывание мячей	Учить детей мягкому приземлению при прыжках со скамейки(20см) , прокатывать мячи между предметами	Стр.41		
<b>40-42</b>	Перебрасывание мячей, ползание на четвереньках	Закрепить умение перебрасывать мячи друг другу двумя руками снизу, обучать ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке	Стр.52		

<b>43-45</b>	Ходьба по скамейке, прыжки	Закрепить умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч, ходьбу по гимнастической скамейке, руки на поясе	Стр.31		
<b>46-48</b>	Перебрасывание мяча, перепрыгивание через кубики	Обучать перебрасыванию мяча друг другу стоя в шеренгах, учить перепрыгиванию через кубики на двух ногах	Стр.90		
<b>49-51</b>	Отбивание мяча, ходьба между кеглями	Обучать отбиванию мяча одной рукой о пол, ловля двумя руками, учить ходьбе на носках между кеглями. Поставленными в один ряд	Стр. 43		
<b>52-54</b>	Отбивание мяча, ползание по гимнастической скамейке	Продолжить отбивать мяч о пол(10-12 раз), обучать ползанию по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Стр.44		
<b>55-57</b>	Подлезание , ходьба	Продолжить обучать подлезанию под шнур боком, обучать ходьбе между предметами высоко поднимая колени	Стр.66		
<b>58-60</b>	Ходьба, перебрасывание мячей	Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом, продолжить обучать перебрасывать мячи друг другу, стоя в шеренгах	Стр.66		

<b>61-63</b>	Прыжки, прокатывание мячей	Закрепить умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч, обучать прокатыванию мячей между предметами	Стр.67		
<b>64-66</b>	Метание мешочков, ползание	Учить метать мешочки в вертикальную цель правой и левой руками, закрепить ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях	Стр.91		
<b>67-69</b>	Ползание, ходьба	Закрепить ходьбу с перешагиванием через рейки лестницы, обучать ползанию по наклонной доске на четвереньках	Стр.89		
<b>70-72</b>	Ходьба и бег. Прыжки	Закрепить умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч, обучать ходьбе и бегу по наклонной доске	Стр.86		
<b>73-75</b>	Перебрасывание мешочков, прыжки в длину	Закрепить умение перебрасывать мешочки через шнур и прыжкам в длину с места «фронтально»	Стр.67		
<b>76-78</b>	Ползание по гимнастической скамейке, прокатывание мяча	Закрепить умение ползать по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, обучать прокатыванию мяча между кеглей	Стр.54		

<b>79-81</b>	Ходьба по гимнастической скамейке, лазание	Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны, обучать лазанию по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз	Стр.93		
<b>82-84</b>	Ходьба, прыжки	Закрепить прыжки на двух ногах через кубики, обучать ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Стр.89		
<b>85-87</b>	Бросание мешочков в цель, отбивание мяча	Продолжить учить бросать мешочки в цель, отбивать мяч о пол одной рукой	Стр.92		
<b>88-90</b>	Метание на дальность, ползание	Продолжить учить метать мешочки на дальность, ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	Стр.90		
<b>91-93</b>	Ходьба, прыжки	Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки из обруча в обруч	Стр.86		
<b>94-96</b>	Ходьба, прокатывание мячей	Закрепить ходьбу по наклонной доске, прыжки в длину с места	Стр.82		
<b>97-99</b>	Прыжки, прокатывание мячей	Закрепить спрыгивание со скамейки (20см.); прокатывание мячей между предметами	Стр.		

<b>100-102</b>	Ползание, перебрасывание мячей	Закрепить ползание по гимнастической скамье на четвереньках, перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу	Стр.92		
<b>103-105</b>	Ходьба, прыжки	Закрепить ходьбу по скамейке, руки на поясе, прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Стр.86		
<b>106-108</b>	Мониторинг	Выявить полученные знания и умения у детей			

## Старшая группа

### Содержание психолого-педагогической работы

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения

в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от

вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

### **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.

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки в перед, в

шеренге—на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

## Спортивные упражнения

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 двух-колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море»

## Спортивные игры

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

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.

## **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».

Сметанием. «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.

**Календарно – тематическое планирование реализации образовательной области «Физическая культура».**

№ п/п	Тема	Программные задачи	Методическое обеспечение программы	Дата проведения	
				По плану	По факту
1-2.	Ходьба с перешагиванием через кубики.	Передвижение детей через препятствия, п/и «Мышеловка», м/п/и « У кого мяч».	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в д/с» стар.гр. стр. 15		
3-4	Подпрыгивание на 2 ногах.	Учить детей правильно подпрыгивать и приземляться на 2 ноги, учить энергичному отталкиванию двумя ногами от пола, взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, п/и «Удочка», м/п/и «Эхо».			
5-6	Пролезание в обруч в группировке, прямо	Учить детей пролезать в обруч, не задевая края, ходьба по канату, боком приставными шагами, п/и «Мы веселые ребята», м/п/и ходьба в колонне по одному.			
7-8	Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.	Учить детей подбрасывать мяч двумя руками вверх, развивать ловкость, п/и « У кого мяч», м/п/и «Найди и промолчи».			
9-10	Ходьба по гимнастической скамейке	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, учить правильному спрыгиванию со			

		скамейки, п/и «перелет птиц», м/п/и «Летает-не летает».			
11-12	Переползание через препятствие.	Учить детей преодолевать препятствия методом пролезания, п/и «Ловишки», м/и «Найди и промолчи».			
13-14	Пролезание через обруч.	Учить детей пролезать через обруч (прямо, право, лево), пролезание с преодолением препятствия, п/и «Удочка», м/п «Эхо».			
15-16	Ходьба по гимнастической скамейке.	Учить детей правильно ходить по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч, учить перестраиваться в колонну по два, ходьба и бег врассыпную, п/и «Защити товарища», м/п/и «Найди и промолчи».			
17-18	Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие, закрепить навыки прыжков на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед, перестроение в шеренгу, колонну, п/и «Большая птица», м/п/и «Угадай по голосу».			
19-20	Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка	Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, закреплять навыки ловли мяча, игровые упражнения «Брось и поймай», п/и «Мяч водящему», м/п/и «Найди и промолчи».			
21-22	Лазание по гимнастической стенке до	Познакомить детей с гимнастической стенкой, учить технике безопасности на ней , показать			

	верха	приемы лазания по ней, отработать повороты направо и налево, бег с изменением направления движения, п/и «Не оставайся на полу», м/п/и «Летает – не летает».			
23-24	Ползание по гимнастической скамейке.	Закрепить навыки ползания по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени, бег враспынную и между кеглями, п/и «Найди свою пару», м/п/и «Угадай по голосу».			
25-26	Ходьба по наклонной доске.	Учить детей ходить по наклонной доске, перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него, перебрасывание мяча 2 руками из-за головы, п/и «Кто скорее до флажка», м/п/и «Сделай фигуру».			
27-28	Прыжки в длину с места.	Совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, закреплять равновесие в прыжках с места, п/и «Охотники и зайцы», м/п/и «Угадай по голосу».			
29-30	Лазание по гимнастической стенке.	Закрепить навыки лазания по гимнастической стенке, ходьба в полуприсяде, широким шагом, п/и «Хитрая лиса», м/п/и «Летает – не летает».			
31-32	Ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо.	Развивать ловкость и глазомер, научить детей приемам забрасывания мяча в баскетбольное кольцо, подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях, п/и «Догони пару», м/п/и «Сделай фигуру».			

33-34	Ходьба, прыжки	Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног, прямо, правым и левым боком. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками, п/и «Мышеловка», м/п/и «Стоп».			
35-36	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, закрепить навык метания мешочков в вертикальную цель, п/и «Мяч водящему», м/п/и « Съедобное – несъедобное».			
37-38	Лазание по гимнастической стенке.	Учить лазить по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой, п/и «Хитрая лиса», м/п/и «Угадай , что изменилось».			
39-40	Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, отработать прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд, п/и « С кочки на кочку», м/п/и «Зима- мороз».			
41-42	Ходьба по канату боком, приставным шагом, с мешочком на голове.	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжки из обруча в обруч, п/и «Не оставайся на полу», м/п/и «Сделай фигуру».			

43-44	Прыжок в высоту с разбега (выс. 30 см).	Научить детей технике прыжка в высоту, повторить ползание на четвереньках между предметами, п/и «Большая птица», м/п/и «Стоп».			
45-46	Подлезание под дугу не касаясь руками пола (подряд 5-6 раз).	Научить детей пролезать под дугой, повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, п/и «Мяч ведущему», м/п/и «Сделай фигуру».			
47-48	Метание мешочков в горизонтальную цель	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону, упражнять в метание мешочка, развивать координацию, п/и «Не оставайся на полу», м/п/и «Угадай по голосу».			
49-50	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине.	Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке, ввести новый элемент – поворот на 360 градусов, повторить ползание на четвереньках между предметами, п/и «Медведь и пчелы», м/п/и «Стоп».			
51-52	Прыжки через скакалку на месте с продвижением вперед.	Разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в метание мешочка в вертикальную цель, п/и «Удочка», м/п/и «Кто ушел?».			
53-54	Лазание по гимнастической стенке.	Закрепить умения лазания по гимнастической стенке одним способом, упражнять в ходьбе по канату, п/и «Метко в цель», м/п/и «Пройди тихо», ходьба в колонне по 1.			
55-56	Ходьба по канату боком,	Закрепить умение ходить по канату,			

	приставными шагами с мешочком на голове.	развивать устойчивое равновесие, закрепить навыки метания мешочка в цель, п/и «Медведь и пчелы», м/п/и «Горелки».			
57-58	Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2 ноги	Упражнять в ходьбе парами с поворотом в другую сторону, закреплять навыки прыжков с продвижением вперед, п/и «Караси и щука», м/п/и «Что изменилось?»			
59-60	Ползание по «Медвежачьи».	Упражнять в перебрасывание мяча друг другу, закрепить умение ползать по «медвежачьи», п/и «Третий лишний», м/п/и «Эхо»			
61-62	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Закрепить навык ползания по гимнастической скамейке, упражнять в беге в рассыпную, ходьбе между предметами, п/и «Перемени предмет», м/п/и «Тише едешь- дальше будешь».			
63-64	Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.	Развивать ловкость и устойчивое равновесие при прыжках, упражнять в ходьбе и беге в колоне по одному. Перестроение в две шеренги, п/и «Мы веселые ребята», м/п/и «Что изменилось?»			

## **Подготовительная к школе группа Содержание психолого-педагогической работы**

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ**

### **Основные движения**

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под

ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

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 с низу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой

рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

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

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

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить 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.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

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

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить.

Свободно кататься на самокате.

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

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

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

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

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 шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). 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 назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

№ занятия	Тема	Программные задачи	Методическое обеспечение программы	Дата проведения	
				По плану	По факту
1-2.	Ходьба, бег	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу. В сохранении равновесия	Л. И. Пензулаева «Физкультура в д/с» стр.9		
3	Бег, прыжки, прокатывание мячей	Учить детей в равномерном беге. Познакомить с прокатыванием мячей	Стр11		
4-5	Бег. Лазание под шнур	Упражнять детей в равномерном беге . повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	Стр.11		

6	Ходьба и бег между предметами, прокатывание обручей	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. В прокатывании мячей друг другу	Стр.14		
7-8	Ходьба и бег с чётким фиксированием поворотов, ползание	Упражнять в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. переползвнии по гимнастической скамейке	Стр15		
9	Ходьба между предметов, игры с мячом	Упражнять в ходьбе и беге. Развивать быстроту и точность движений	Стр.16		
10-11	Ползание. Прыжки	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Повторить прыжки через шнуры	Стр.16		
12	Прыжки, п/ игры.	Упражнять в прыжках с мячом. Разучить игру «Круговая лапта»	Стр.18		
13-14	Ходьба и бег между предметов. Упражнения с мячом	Закрепить ходьбу и бег между предметов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом	Стр20		
15	Бег с препятствиями, прыжки	Упражнять в беге с препятствиями. Повторить задания в прыжках	Стр.22		
16-17	Ходьба с изменением направления. Упражнения с мячом	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления, развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Стр.22		
18	Броски, прыжки.	Развивать точность броска. Упражнять в прыжках	Стр.24		
19-20	Ведение мяча, ползание	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнения в ведении мяча.	Стр.24		

		ползании			
21	Игровые упражнения	Закрепить навык ходьбы с изменением направления. Развивать точность в упражнениях с мячом	Стр.26		
22-23	Бег врассыпную. ползание	Упражнять в беге врассыпную. в ползании на четвереньках	Стр.27		
24	Ходьба, бег. Игровые упражнения	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, в беге, упражнять в прыжках и переброске мяча	Стр.28		
25-26	Ходьба по канату. Прыжки	Упражнять в ходьбе по канату, прыжках через шнур	Стр.29		
27	Игровые упражнения	Закрепить навык ходьбы, повторить игровые упражнения с мячом и прыжками	Стр.32		
28-29	Прыжки через скакалку	Упражнять в прыжках через короткую скакалку. Бросание мяча друг другу	Стр.32		
30	Игровые упражнения	Закрепить ходьбу с остановкой. Повторить игровые упражнения в прыжках с мячом	Стр.34		
31-32	Ходьба и бег змейкой. Ведение мяча	Упражнять в ходьбе и беге змейкой. Повторить ведение мяча, упражнять в лазании под дугу	Стр.34		
33	Игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа. Повторить игровые упражнения с мячом и бегом	Стр.36		
34-35	Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой	Разучить лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролёта на другой. Повторить прыжки	Стр.37		
36	Игровые упражнения	Повторить прыжки на правой и левой ноге. Упражнять в выполнении заданий с мячом	Стр.39		
37-38	Ходьба с различным	Упражнять в ходьбе с различным положением	Стр.40		

	положением рук, бег	рук, беге врассыпную. развивать ловкость			
39	Игровые упражнения	Повторить упражнения в равновесии. в прыжках, с мячом	Стр41		
40-41	Прыжки, ползание	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании	Стр.42		
42	Игровые упражнения	Повторить упражнения в равновесии. в прыжках, на внимание	Стр.43		
43-44	Подбрасывание мяча, ползание	Упражнять в подбрасывании мяча. Упражнять в ползании на животе	Стр.45		
45	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой, повторить задания с мячом, упражнения в прыжках	Стр.46		
47-48	Ползание, прыжки	Упражнять в ползании «по-медвежьи». Повторить упражнения в прыжках	Стр47		
49	Игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе и беге между постройками. Развивать точность и глазомер при метании снежков	Стр.48		
50-51	Ходьба и бег врассыпную, прыжки	Повторить ходьбу и бег врассыпную, прыжки на двух ногах через препятствия	Стр.49		
52	Игровые упражнения	Упражнять в ходьбу и бег между предметами, , повторить игровые упражнения с прыжками. Скольжение по дорожке.	Стр.51		
53-54	Прыжки. Упражнения с мячом	Упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом	Стр.52		
55	Игровые упражнения	Игровое задание в метании снежков на дальность. С прыжками «Весёлые воробышки».	Стр.54		
55-57	Упражнения с мячом,	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с	Стр54		

	лазание	мячом. Повторить лазанье под шнур			
58	Игровые упражнения	Разучить ведение шайбы клюшкой, повторить катание друг друга на санках	Стр.56		
59-60	Ползание, прыжки	Упражнять в ползании на четвереньках, повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	Стр57		
61	Игровые упражнения	Ходьба между постройками из снега, скольжение по ледяной дорожке	Стр. 58		
62-63	Ходьба с сохранением равновесия, прыжки	Упражнять в сохранении равновесия по повышенной опоре. Закрепить навык энергичного отталкивания	Стр.59		
64	Игровые упражнения	Повторить игровые задания с клюшкой и шайбой, с прыжками	Стр.60		
65-66	Прыжки с подскоком, переброс мяча	Разучить прыжки с подскоком, упражнять в переброске мяча. Повторить лазанье в обруч	Стр. 61		
67	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения на санках. С клюшкой и шайбой	Стр.62		
68-69	Прыжки, лазанье	Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге. Лазанье на гимнастическую стенку	Стр.63		
70	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой	Стр.64		
71-72	Ползание, упражнения на равновесие, прыжки	Упражнять в ползании на четвереньках, повторить упражнения на равновесие и прыжки	Стр.65		
73	Игровые упражнения	Повторить игровые задания с метанием снежков с прыжками	Стр.66		
74-75	Ходьба на равновесие,	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе	Стр.72		

	прыжки, игры с мячом	по повышенной опоре. Повторить задания в прыжках, эстафету с мячом			
77	Игровые упражнения	Повторить игровые задания с прыжками и мячом	Стр.73		
78-79	Метание, ползание	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании	Стр.76		
80	Игровые упражнения	Повторить игровые задания с прыжками и мячом. Упражнять в беге на скорость	Стр.78		
81-82	Лазание, упражнения на равновесие, прыжки	Упражнять в лазании на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на равновесие и прыжки	Стр.79		
83	Игровые упражнения	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	Стр.80		
84-85	Упражнения на равновесие, прыжки	Повторить упражнения на равновесие, прыжки. с мячом	Стр.81		
86	Игровые упражнения	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	Стр.82		
87-88	Прыжки, перебрасывание мяча	Упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Стр.83		
89	Игровые упражнения	Игровые упражнения с мячом, в прыжках	Стр.84		
90-91	Метание, ползание	Упражнять в построении в пары, в метании мешочков. В ползании	Стр.84		
92	Игровые упражнения	Повторить бег на скорость, упражнять в заданиях с прыжками. В равновесии	Стр.86		
93-94	Упражнения в равновесии, прыжки	Повторить упражнения с прыжками, в равновесии	Стр.87		
95	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках	Стр.88		

96-97	Прыжки, бросание мяча	Повторить упражнения в равновесии. В прыжках с продвижением вперед. В бросании мяча о стенку	Стр.88		
98	Игровые упражнения	Развивать точность движений при переброске мяча, в прыжках через короткую скакалку	Стр.90		
99-100	Прыжки. Упражнения с мячом	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом	Стр.90		
101	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках	Стр.92		
102-103	Ходьба и бег врассыпную, в метании мешочков, в прыжках	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков на дальность, в прыжках	Стр.92		
104	Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с мячом, и прыжками	Стр.93		
105-106	Лазание, упражнения на равновесие. Прыжки	Упражнять в лазании на гимнастическую стенку. В сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	Стр.95		
107	Игровые упражнения	Повторить упражнения с ходьбой и бегом, упражнять в заданиях с мячом	Стр.96		

## **ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** **Особенности общей организации образовательного пространства**

Важнейшим условием реализации программы «От рождения до школы» является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

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

Для реализации этих целей надо:

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

Система образования нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В группе должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Адекватная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического

отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Изучаемые детьми темы выступают как материал для достижения целей образовательной работы—развития способностей и инициативы ребенка, овладения доступными для дошкольного возраста культурными средствами (наглядными моделями и символами). Благодаря этому рабочая программа становится залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

Все ситуации повседневной жизни, в которых оказывается ребенок в детском саду, имеют образовательное значение: на прогулке и во время режимных моментов ребенок выстраивает отношение к себе и другим, учится быть инициативным и принимать решения, использовать свое мышление и воображение.

### **Создание условий для физического развития**

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

**Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.** Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в

зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### **Формы взаимодействия с семьей**

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

1) ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2) участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

3) целенаправленную санпросвет работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

4) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

5) обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу,

разнообразным видам закаливания и т.д.);

б) ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ.

Для реализации этих задач широко используются:

- информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;
- консультации;
- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физвоспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
- “открытые дни” для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
- совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

Стержнем всей данной работы является индивидуальная программа (план) оздоровления, разрабатываемая на каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, которая включает:

- анамнез заболеваемости за предыдущий период времени;
- осмотр ребенка специалистами и общее обследование (заключение педиатра);
- анализ навыков детей по основным видам движений;
- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Эффективной формой работы с семьей по данному вопросу являются занятия в семейных клубах, позволяющих осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, и педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины.

## Организационный раздел

### Организация режима пребывания детей. Общий объем нагрузки

#### *во второй младшей группе*

2 НОД по физической культуре в зале

1 НОД – на улице

Длительность НОД не более 15 минут

#### *в средней группе*

2 НОД по физической культуре в зале

1 НОД – на улице

Длительность НОД не более 20 минут

#### *в старшей группе*

2 НОД по физической культуре в зале

1 НОД – на улице

Длительность НОД не более 25 минут

#### *в подготовительной к школе группе*

2 НОД по физической культуре в зале

1 НОД – на улице

Длительность НОД не более 30 минут

## Модель физкультурно-оздоровительной деятельности:

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	4-5 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:					
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна				
- обтирание	Ежедневно после дневного сна				
- босохождение	Ежедневно после дневного сна				
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>					
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные	1 раз в	1 раз в неделю	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30 минут

занятия на свежем воздухе	неделю -15 минут	15 минут		минут	
2.3. Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения вместе с родителями	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал			
3.5. Месячник здоровья	-	февраль	февраль	февраль	февраль
3.6. Закаливание и досуги в бассейне	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
<i>4. Совместная деятельность с семьей по формированию здорового образа жизни</i>					
4.1 Родительские встречи со специалистами	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в полгода	1 раз в полгода	1 раз в полгода
4.2 Малые олимпиады	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.3 Познавательные вечера «Береги свое здоровье», эксперименты, работа видеотеки, библиотеки	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц

познавательной литературы в Познавательном Центре детского сада					
4.4 Спартакиада «Малыш»	-	-	-	-	1 раз в год
4.4. Консультации для родителей	Ежеквартально				

### **Создание условий для физического развития**

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно: - ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; - обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

#### **Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.**

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

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в

зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

### **Методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию**

В ДОУ созданы необходимая предметно-пространственная среда для развития воспитанников, благоприятные материально-технические условия для решения разнообразных задач их духовного, социального, физического развития, а так же укрепления и сохранения здоровья.

Целесообразность педагогического процесса заключается в выбранной тактике использования традиционных и нетрадиционных форм проведения мероприятий по физическому воспитанию в ДОУ. Помимо основной деятельности по реализации образовательной области «Физическая культура» осуществляется проведение утренней гимнастики, физкультурных досугов, интеллектуально - двигательных игр, соревнований, спортивно-музыкальных праздников, «Неделя здоровья», туристических прогулок, индивидуальной коррекционно-развивающей и кружковой работы и др.

Перечень оборудования для учебно-материального обеспечения образовательной области «Физическая культура»:

1. Мячи - 8
2. Мячи тряпочные – 14
3. Гимнастические палки – 14
4. Маты – 8
5. Ворота для футбола – 2
6. Скакалки – 6
7. Скамейки гимнастические – 2
8. Доски ребристые – 2
9. Доски гладкие – 2
10. Ракетки теннисные – 4

11. Обручи – 8
12. Кегли – 10
13. Шайбы – 2
14. Ключки хоккейные – 2
15. Кольцебросы – 3
16. Сетка для мячей – 1
17. Конусы – 6
18. Мешочки для метания – 4
19. Мячи теннисные – 3
20. Канаты – 1
21. Дуги - 2

### **Список методической литературы**

1. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2011. – 336 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в младшей группе М.: Мозайка-синтез, 2012г.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 112 с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 128 с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 2012. – 112 с.
6. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ сост. и авт. Степаненкова Э.Я. –М.: Мозайка-синтез, 2012. -144 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. <http://fcior.edu.ru/> Федеральные центр информационно-образовательных ресурсов
2. <http://window.edu.ru/> / Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
3. <http://www.udou.ru/> / Журнал "Управление дошкольным образовательным учреждением"
4. <http://www.gallery-projects.com> Журнал "Детский сад будущего"
5. <http://doshkolnik.ru> Журнал "Воспитатель ДОУ"
6. <http://www.obruch.ru/> / Журнал «Обруч»
7. <http://www.detsad-mag.ru> Журнал «Детский сад от А до Я»
8. "Все для детей" - <http://allforchildren.ru/> /
9. "Игровая комната" - <http://playroom.com.ru/> /
10. ДЕТСКИЙ ПОРТАЛ «СОЛНЫШКО»- <http://http://www.solnet.ee/>
11. "Волшебная академия" - <http://http://ltnb.ru/> /
12. Детский портал "Почемучка" - <http://pochemu4ka.ru/>

## Приложение

### Диагностика физической подготовленности воспитанников

Педагогическая диагностика по ФИЗО проводится 2 раза в год. Диагностика осуществляется на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2011. – 336 с., а также с использованием методических рекомендаций для руководителей и педагогов ДООУ Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется воспитателем по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником ДООУ. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

Цель диагностики: выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют:

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции - для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой

здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированное™ двигательной активности (высокий - гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);

- определить технику владения основными двигательными умениями;
- развивать интерес детей к занятиям физической культурой. Представленный в данном разделе материал поможет инструкторам по физической культуре осуществлять диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Врач заранее определяет детей, которые будут отстранены от выполнения тех или иных тестовых заданий по состоянию здоровья. Воспитатель по физической культуре в процессе диагностики заполняет протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели, характеризующие уровень развития физических качеств, и качественные показатели, характеризующие степень сформированности двигательных навыков.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста представлены в таблицах:

Бег /30 м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4-8,7	9,5-9,9	10,0-10,7
	Д	9,8-8,7	9,9-10,2	10,3-12,7
5	М	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
	Д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
6	М	7,6-7,5	7,7-8,5	8,6-9,2
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,9
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

Прыжки в длину с места /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	87,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	85,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Метание мешочка /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М прав лев	5,5 и ↑	4,1	2,5 и ↓
		4,8 и ↑	3,4	2,0 и ↓
5	М прав лев	7,5 и ↑	5,7	3,9 и ↓
		4,7 и ↑	4,2	2,4 и ↓
6	М прав лев	9,8 и ↑	7,9	4,4 и ↓
		5,9 и ↑	5,3	3,3 и ↓
7	М прав лев	13,9 и ↑	10,0	6,0 и ↓
		10,8 и ↑	6,8	4,2 и ↓

	Д прав лев	11,8 и ↑ 8,0 и ↑	6,8 5,6	4,0 и ↓ 3,0 и ↓
--	------------	---------------------	------------	--------------------

Челночный бег /3\*10м

Пол	Возраст, лет			
	4	5	6	7
Мальчики	14,0	12,7	11,5	10,5
Девочки	14,5	13,0	12,1	11,0

Статическое упражнение на равновесие /сек

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	10 и ↑	5-10	5 и ↓
	Д	12 и ↑	6-12	6 и ↓
5	М	20 и ↑	12-20	12 и ↓
	Д	25 и ↑	15-28	15 и ↓
6	М	35 и ↑	25-35	25 и ↓
	Д	40 и ↑	30-40	30 и ↓
7	М	42 и ↑	35-42	35 и ↓
	Д	60 и ↑	45-60	45 и ↓

В содержание вводной части и в разминку включаются физические упражнения, которые максимально подготовят ребенка к выполнению тестового задания. В основной части проводятся 2 или 3 теста (в зависимости от количества детей в группе), в заключительной части проводится малоподвижная игра или игровое упражнение, направленное на релаксацию.

Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень формирования физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребенка. Количественные показатели выражаются количественными характеристиками - временем (секунды, минуты),

расстоянием (сантиметры, метры), количеством упражнений. Эти количественные показатели воспитатель по физической культуре фиксирует в протоколе, а затем сравнивает со стандартными средними показателями физической подготовленности дошкольников (нормативы были определены исследователями: К. Н. Вавиловым (1955 г.); Г. П. Юрко. В. Г. Фроловым (1983 г.)).

Протокол тестирования физической подготовленности детей:

№	ФИ ребенка	Бег 30 м (м)				Прыжок в дл. с места (см)				Метание правой рукой (м)				Метание левой рукой (м)				Челночный бег (сек)				Статическое упражнение (сек)			
		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г	
		*	□	*	□	*	□	*	□	*	□	*	□	*	□	*	□	*	□	*	□	*	□	*	□
1	Иванов Миша																								
2	Козлова Маша																								

Н.г. - показатели на начало учебного года

К.г. – показатели на конец учебного года

\* данные в метрической системе (м, см, сек)

□ **уровень физической подготовленности (высокий (В), средний (С), низкий (С))**

## КАРТА РАЗВИТИЯ

Ф.И.ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-» )	Методы диагностики
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</i></li> </ul>			
1.	легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест		наблюдение
2.	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год)		наблюдение (Приложение№6)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i></li> </ul>			
1.	приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).		наблюдение
2.	владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом		наблюдение
3.	охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур		наблюдение

<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>			
1.	имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище		наблюдение
2.	владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна		наблюдение
3.	умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей		наблюдение
4.	умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.		наблюдение
5.	знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания		наблюдение
6.	соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни		наблюдение
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>			
1.	энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.		тестирование (Приложение №3)
2.	проявляет ловкость в челночном беге		тестирование (Приложение №3)
3.	умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога		тестирование (Приложение №3)
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>			
1.	сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы		наблюдение тестирование (Приложение №4)
2.	может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке,		наблюдение

	гимнастической стенке произвольным способом		тестирование (Приложение №4)
3.	умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление		наблюдение тестирование (Приложение №4)
4.	может 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.		наблюдение тестирование (Приложение №4)
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>			
1.	принимает участие в совместных играх и физических упражнениях		наблюдение
2.	проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время		наблюдение
3.	проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности		наблюдение
4.	проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед)		наблюдение
5.	проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх		наблюдение
<b>Итого</b>		«+» _____ ; «-» _____	
<b>Уровень*</b>			

\* Оценка уровня:

- «высокий» уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;
- «средний» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;

- «низкий» уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

## КАРТА РАЗВИТИЯ

Ф.И.ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-» )	Методы диагностики
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья</i>			
1.	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест		наблюдение
2.	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год)		наблюдение (Приложение №6)
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>			
1.	проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом		наблюдение
2.	имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья		наблюдение беседа
3.	сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом		наблюдение
<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>			
1.	знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять,		наблюдение

	заниматься зарядкой		беседа
2.	имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище		наблюдение беседа
3.	знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение		наблюдение беседа
4.	сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья		наблюдение беседа
5.	умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия		наблюдение беседа
6.	имеет представление о составляющих здорового образа жизни		наблюдение беседа

<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)</i>			
1.	прыгает в длину с места не менее 70 см		тестирование (Приложение №3)
2.	может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200—240 м		тестирование (Приложение №3)
3.	бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.		тестирование (Приложение №3)
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</i>			
1.	ходит свободно, держась прямо, не опуская головы		наблюдение (Приложение №4)
2.	уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие		наблюдение (Приложение №4)
3.	умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами		наблюдение (Приложение №4)
4.	в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и		наблюдение

	мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге		(Приложение №4)
5.	ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его		наблюдение (Приложение №4)
6.	бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку		наблюдение (Приложение №4)
7.	чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет		наблюдение (Приложение №4)
<i>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>			
1.	активен, с интересом участвует в подвижных играх		наблюдение
2.	инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях		наблюдение
3.	умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр		наблюдение
<b>Итого</b>		«+» _____ ; «-» _____	
<b>Уровень*</b>			

\* Оценка уровня:

- **«высокий»** уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;
- **«средний»** уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;
- **«низкий»** уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

## КАРТА развития

Ф.И.ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-» )	Методы диагностики
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</i>			
1.	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест		наблюдение
2.	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1-2 раза в год)		наблюдение (Приложение №6)
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>			
1.	умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу		наблюдение
2.	имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых)		наблюдение
3.	сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком)		наблюдение
4.	владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом		наблюдение

<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>			
1.	имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье		беседа
2.	знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня		беседа
3.	имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека		беседа
4.	имеет представление о правилах ухода за больным		беседа
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>			
1.	может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку		наблюдение
2.	умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа		наблюдение
3.	умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча		наблюдение
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>			
1.	умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп		наблюдение
2.	выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие		наблюдение

3.	умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом		наблюдение
4.	ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами		наблюдение
5.	умеет кататься на самокате		наблюдение
6.	умеет плавать (произвольно)		наблюдение
7.	Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах		наблюдение
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>			
1.	участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей		наблюдение
2.	проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений		наблюдение
3.	Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры		наблюдение
4.	Проявляет интерес к разным видам спорта		наблюдение
<b>Итого:</b>		«+» _____; «-» _____	
<b>Уровень*</b>			

\* Оценка уровня:

- «высокий» уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;
- «средний» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;
- «низкий» уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

## КАРТА освоения программы

Ф.И.ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Изучение интегративного качества «овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие»

№ п/п	Компоненты интегративного качества	Отметка о развитии («+»/ «-» )	Методы диагностики
<i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</i>			
1.	легко и быстро засыпает, с аппетитом ест		наблюдение
2.	редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год)		наблюдение (Приложение №6)
<i>Воспитание культурно-гигиенических навыков</i>			
1.	усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном		наблюдение
2.	правильно пользуется носовым платком и расческой		наблюдение
3.	следит за своим внешним видом		наблюдение
4.	быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви		наблюдение

<i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</i>			
1.	имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье		наблюдение беседа
2.	имеет представления о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье		наблюдение беседа
3.	знает основные особенности строения и функции организма человека		наблюдение беседа
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>			
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см)</li> <li>- мягко приземляться</li> <li>- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см)</li> <li>- с разбега (180 см)</li> <li>- в высоту с разбега (не менее 50 см) - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами</li> </ul>		тестирование (Приложение№3)
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг),</li> <li>- бросать предметы в цель из разных исходных положений,</li> <li>- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с</li> </ul>		тестирование (Приложение№3)

	расстояния 4-5 м, - метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, - метать предметы в движущуюся цель		
3.	ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске		тестирование (Приложение №3)
4.	плавает произвольно на расстоянии 15 м		наблюдение
5.	проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений		тестирование (Приложение №3)
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>			
1.	выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья		наблюдение (Приложение №4)
2.	умеет перестраиваться: - в 3-4 колонны, - в 2-3 круга на ходу - в две шеренги после расчета на «первый-второй» - соблюдать интервалы во время передвижения		наблюдение
3.	выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции		наблюдение
4.	следит за правильной осанкой		наблюдение
<i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</i>			
1.	участвует в играх с элементами спорта (городки,		наблюдение

	бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)		
2.	умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры		наблюдение беседа
3.	проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта		наблюдение беседа
4.	проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)		наблюдение
<b>Итого:</b>		«+» _____; «-» _____	
<b>Уровень*</b>			

\* Оценка уровня:

- «**высокий**» уровень - все компоненты интегративного качества отмечены знаком «+»;
- «**средний**» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;
- «**низкий**» уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

## Физкультурно-оздоровительная работа

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

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо

проводить специальные закаливающие процедуры (например, сауна с контрастным обливанием и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

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

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим—рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в не занятий (в свободное время). Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.