Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 50»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседанииПедагогического совета«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.Протокол № \_\_\_ | Утверждаю Заведующий МБДОУ«Детский сад №50» \_\_\_\_\_\_\_\_С.В.АбдюшеваПриказ № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа инструктора по**

**физическому воспитанию**

**«Сохранение и укрепление**

**здоровья детей»**

**на 2022 – 2023 учебный год.**

Составленав соответствии с основной образовательной программой

МБДОУ «Детский сад № 50» в соответствии с ФГОС.

Составитель: инструктор по физическому развитию

Шайдурова Галина Витальевна

г. Биробиджан

2022г.

**Содержание:**

**I. Целевой раздел :………………………………………………………………..4**

1.1. Пояснительная записка……………………………………………………….4

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы………………………………........5

1.1.2. Принципы и подходы к формированию образовательной программы…5-7

1.1.3. Возрастные особенности детей………………………………………….8-11

1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров)……………………………………………………………………..11-15

**II. Содержательный раздел программы**……………………………………16

2.1. Учебный план реализации ООП ДО физического развития образовательных областей………………………………………………………………………….16-17

2.2. Методическое обеспечение (литература)………………………………18-19

2.3. Формы, методы реализации программы……………………………….20-22

2.4. Содержание образовательной деятельности по коррекционной работе по профилактике нарушения осанки и плоскостопия………………………….23-26 - Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»…………………………27-46

2.5. Взаимодействие со специалистами и родителями (законными представителями)……………………………………………………………...46-51

2.6. Годовое планирование……………………………………………………52-55

2.7. Календарно – тематическое планирование……………………………..56-60

2.8. Модель организации совместной деятельности инструктора с воспитанниками ДОУ. (праздники, досуги)………………………………….61

**III. Организационный раздел программы………………………………….62**

3.1.Оформление предметно – пространственной среды в спортивном зале……………………………………………………………………………...…62,63

3.2. Режим дня на тёплый и холодный период…………………………………64,65

 Расписание НОД по физическому развитию…………………………………..66

Двигательный режим……………………………………………………………..67

Оздоровительная работа,……………………………………………………......67,68

**I. Целевой раздел**

**1.1.Поянительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой МБДОУ «Детский сад №50», в соответствии с ФГОС ДО.

Рабочая Программа по физическому развитию детей обеспечивает разностороннее развитие в возрасте 2-7лет, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому, физическому развитию.

Реализуемая Программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72

- Конвенция о правах ребенка (1989г.)

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 -ФЗ

- Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

- «Санитарно-эпидемиологическими требования к устройству, содержанию и организации и организации режима ДОО» ( Сан Пин 2.4.1. 3049-13 от 15 мая 2013 №28)

- Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы « (под редН.е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой; 2016)

- Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад №50» (2022г.)

- Устав ДОУ

При разработке рабочей Программы учитываются основные принципы дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста);

- обогащение детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при которых сам ребенок становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных (субъектов) отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество ДОУ с семьёй;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

-учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.1.1. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель:**

-создание благоприятных условий 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.

**Задачи:**

* забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном 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 (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
* вариативность использования образовательного материала, позволяющего 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 преемственностями.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию образовательной программы.**

* соответствует *принципам развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
* сочетает *принципы научной обоснованности* и практической применимости (соответствует (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
* соответствует *критериям полноты,* необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале);
* обеспечивает *единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста;
* строится с *учетом принципа интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
* основывается *на комплексно-тематическом принципе* построения образовательного процесса;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности не только в рамках НОД, но и при проведении *режимных моментов;*
* предполагает построение образовательного процесса на основной форме работы с детьми *- игре;*
* строится на *принципе культуросообразности*, учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

**Подходы к формированию Программы**

* *Личностно-ориентированный* подход – создание условий для развития личности на основе изучения её задатков, способностей, интересов, склонностей с учётом признания уникальности личности права на уважение;
* *Деятельностный* - организация целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: мотивы, цели, виды детской деятельности; формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;
* *Ценностный* подход (аксиологический) – организация развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей (ценности ЗОЖ, этические, нравственные, диалог культур);
* *Компетентностный-* формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;
* *Диалогический подход* – становление личности, её творческих возможностей в условиях равноправных взаимоотношений с др. людьми, построенных по принципу диалога;
* *Системный* подход – рассмотрение объекта в совокупности отношений и связей между ними;
* *Средовой*–использование возможностей внутренней и внешней среды ДОО в воспитании и развитии личности ребенка;
* *Проблемный подход* – формирование Программы по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития;
* *Культурологический подход* - выбор технологии образовательной деятельности, которая организует встречу ребенка с культурой и овладевая ею на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и её творцом.

**Индивидуальные особенности воспитанников.**

(агрессивные - 0, гиперактивные -1, непослушные - 3, часто болеющие дети - (ЧБД)) - 8.

Физическое состояние и здоровье

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа здоровья | I гр. | II гр. | III гр. | IV гр. | V гр. |
| 1 мл.гр.Кол-во детей в гр.- |  |  |  |  |  |
| 2 мл. гр.Кол-во детей в гр.- |  |  |  |  |  |
| Ср. гр.Кол-во детей в гр.-26 чел | 6  | 18 | 1  | 1  | - |
| Ст. гр.Кол-во детей в гр.- 30чел. | 9 | 21 | - | - | - |
| Под. Гр.Кол-во детей в гр.- 31 чел. | 1 | 30 | - | - | - |

**1.1.3. Возрастные особенности детей 2-3 года**

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.

**Возрастные особенности детей 3-4 года**

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

**Возрастные особенности детей 4-5 лет**

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

**Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышцразгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становиться более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

**Возрастные особенности детей 6-7лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

**1.1.4 Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров)**

Первый этап (ориентировочно младший дошкольный возраст).

Ребёнок:

• часто проявляет положительное отношение к двигательной активности, как правило, откликается на предложение выполнять движения, часто при выполнении движений проявляет удовольствие;

• эпизодически самостоятельно проявляет потребность в двигательной активности, но стремления её удовлетворить не проявляет, привлекая к этому взрослого, или проявляет чрезмерную активность, способен на короткое время включатся на непродолжительное время в организованные формы двигательной активности;

• понимает и выполняет инструкцию, если она предъявляется поэлементно и подкрепляется выполнением каждого движения;

• проявляет интерес к подвижным играм;

• ориентируется в пространстве, используя его для двигательной активности;

• понимает элементарные просьбы – команды, отражающие основные движения и действия;

• выполняет движения по подражанию, по образцу, по слову – сигналу;

• выражает стремление осваивать основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, игры с мячом).

Второй этап (ориентировочно средний возраст).

Ребёнок:

• часто проявляет положительное отношение к двигательной активности, всегда откликается на предложения выполнять движения, сам не ищет такие возможности, при выполнении движений проявляет удовольствие;

• часто самостоятельно проявляет потребность в двигательной активности, стремится её удовлетворить, привлекая к этому взрослого, способен включаться на непродолжительное время в организованные формы двигательной активности;

• понимает и выполняет полную инструкцию, если она состоит из 2 – 3 элементов и способ выполнения предварительно демонстрируется, выполняет все знакомые движения по поэлементной словесной инструкции, новые движения выполняет по образцу;

• ходит достаточно уверенно, мышцы рук , ног и туловища напряжены;

• бегает недостаточно уверенно, не всегда ритмично, движения рук и ног не согласованны, темп и направление, как правило, меняет резко;

• выполняет прыжки с перемещением в пространстве с недостаточным взаимодействием рук, приземление неуверенное, но равновесие сохраняет;

• ползает на четвереньках на небольшие расстояния, испытывает трудности при изменении темпа и направления движений, движения рук и ног часто несогласованные и неритмичные;

• бросает мяч одной рукой, движения руки и туловища не всегда координированы, но равновесие сохраняет, при бросках двумя руками крупных мячей движения рук и туловища слабо скоординированы, но равновесие сохраняет;

• наклоны вперёд выполняет, но делает это не ритмично, выполняет довольно согласованно движения руками вверх – вниз, руки в локтях часто не выпрямлены, ритм движения сохраняет непродолжительное время.

Третий этап (ориентировочно старший возраст).

Ребёнок:

• часто проявляет положительное отношение к двигательной активности, часто с большим желанием включается во все виды двигательной активности, сам иногда ищет такие возможности, получает удовольствие от движения;

• постоянно самостоятельно проявляет потребность в двигательной активности, стремится её удовлетворить, привлекая к этому сверстников, способен включатся на продолжительное время в организованные формы двигательной активности;

• понимает и выполняет полную инструкцию, если она состоит из 4 – 5 элементов и способ выполнения движений знаком, выполняет все знакомые и новые движения по целостной словесной инструкции, но требует напоминания отдельных элементов;• Ходит уверенно, но нередко наблюдается напряжённое состояние мышц туловища и рук;

• бегает уверенно, ритмично, движения рук и ног, как правило, согласованны, плавно изменить темп и направление движения не всегда может;

• выполняет ритмичные уверенные прыжки на двух ногах, на одной затрудняется;

• уверенно ползает на четвереньках на любые расстояния, испытывает некоторые трудности при изменении темпа и направления движений, движения рук и ног, как правило, согласованные и довольно ритмичные;

• хорошо бросает мячи одной рукой, делая попытки соизмерить силу броска, чтобы попасть в цель, при бросках двумя руками движения не всегда скоординированы, часто не достигает цели броска;

• легко и ритмично выполняет наклоны вперёд, при сочетании их с другими движениями испытывает трудности, выполняет согласованно движения двумя руками вверх – вниз, довольно ритмично, руки в локтях, как правило, выпрямлены, ритм движения сохраняет достаточно продолжительное время.

Четвёртый этап (старший возраст).

Ребёнок:

• всегда проявляет положительное отношение к двигательной активности, всегда с большим желанием включается во все виды двигательной активности, сам ищет такие возможности, всегда получает удовольствие от движения;

• проявляет потребность в двигательной активности и умеет целенаправленно её удовлетворить, контролирует собственную двигательную активность, участвуя в организованных формах двигательной активности;

• понимает и выполняет любую полную инструкцию без предварительной демонстрации способа выполнения действий, выполняет все знакомые и новые движения по целостной и словесной инструкции;

• ходит уверенно, тонус мышц нормальный. Движения рук и ног согласованные;

• бегает уверенно, ритмично, движения рук и ног всегда согласованы, свободно меняет темп и направления движения;

• свободно прыгает на двух и одной ноге, соблюдая все фазы (подготовительное приседание, толчок, полёт, приземление);

• уверенно ползает на четвереньках на любые расстояния, меняя темп и направления движения, движения рук и ног согласованные, ритмичные;

• бросает мячи одной или двумя руками в зависимости от их величины, соизмеряет силу броска, чтобы попасть в цель;

• легко и ритмично выполняет наклоны вперёд, сочетая их с другими движениями, легко и ритмично продолжительное время выполняет согласованно движения двумя руками вверх – вниз, руки в локтях выпрямлены.

Группа со сложными дефектами. Первый, второй этапы (ориентировочно младший, средний дошкольный возраст).

Ребёнок:

• проявляет интерес к физическим движениям;

• положительно откликается на предложения выполнять движения;

• имеет начальные представления о собственном теле;

• ориентируется в пространстве, используя его для доступной ему двигательной активности;

• выполняет движения вместе со взрослым и по подражанию. Группа со сложными дефектами. Третий, четвёртый этапы (ориентировочно старший дошкольный возраст, старший дошкольный возраст). Ребёнок:

• проявляет интерес к физическим движениям и потребность в доступной для каждого ребёнка двигательной активности;

• проявляет положительные эмоциональные реакции от собственной двигательной активности;

• понимает и выполняет инструкцию, если она предъявляется поэлементно и подкрепляется выполнением каждого движения;

• проявляет интерес к подвижным играм и положительное отношение к ним (под руководством взрослого);

•понимает просьбы – команды, отражающие основные движения и действия, направления движений (туда, в эту сторону, вперёд, назад и т.п.);

• ориентируется в пространстве по образцу действиям взрослого и словесной инструкции, использует пространство для двигательной активности.

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Учебный план реализации ООП ДО физического развития, образовательных областей.**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательная активность | Продолжительность |
| Ранний возраст (2 -3) | 2-3 (года) |
| 1 половина |
| Утренняя гимнастика | 4-5 |
| Игры-забавы | 2-3 |
| Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре (музыка) | 8-10 |
| Физ.минутка | 1-2 |
| На прогулке: закрепление ОВД | 2-3 |
| Хороводные игры | 2-3 |
| Подвижные | 5 |
| Игровые упражнения | 5 |
| 2 половина |
| Гимнастика после сна | 4-5 |
| Физкультминутка | 1-2 |
| На прогулке: игровые упражнения | 5 |
| Самостоятельная двигательная активность | 10-12 |
| Подвижные игры | 2-3 |
| Всего |  60 минут |
| Дошкольный возраст (3-7) | 3-4 (года) | 4-5 (лет) | 5-6 (лет) | 6-7 (лет) |
| 1 половина |
| Утренняя гимнастика | 5-6 | 7-8 | 8-10 | 8-10 |
| Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре (музыка) | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Физ. минутки | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Динамическая пауза | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Хороводные игры | 5 | 5 | 5 | 5 |
| На прогулке: игровые упражнения | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Самостоятельная двигательная активность | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 половина |
| Гимнастика после сна | 8- 9 | 8-9 | 9-10 | 9-10 |
| Физкультминутка | 2 | 2 | 2 | 2 |
| На прогулке: ТИД | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Закрепление ОВД | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Игры, хороводы, игровые упражнения | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Самостоятельная двигательная активность | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **Всего** | 1ч 21м | 1ч 27м | 1ч 45м | 1ч 50м |

Примечание: В каждой возрастной группе физкультурные досуги и музыкальные развлечения проводятся 1 раз в месяц. Составлена в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 п.13 Организация двигательного режима дошкольников.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале. Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и ее длительность в зависимости от возраста детей

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

 Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

**2.2. Методическое обеспечение.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы2. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в детском саду.3. Физическая культура в детском саду. Средняя группа.4. Физическая культура в детском саду. Старшая группа5. Физическая культура в детском саду. Под.группа6. «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников»7. Мероприятия для детей старшего дошкольного возраста.8. Физкультура-это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием.9. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Старший дошкольный возраст.10. . Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст.11. Спортивные праздники в детском саду.12. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6лет13.Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста.14.Физкультура Первая и вторая младшие группы. Разработки занятий 1 часть.15. Необычные физкультурные занятия для дошкольников.16. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет.17. Детский сад: будни и праздники.18. Система физического воспитания в ДОУ.19. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет.20. Активные игры для детей.21. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста.22. Физкультура. Средняя и старшая группы.23. Физкультура, Нестандартные занятия. Старшая группа.24. Ознакомление с природой через движение. Интегрированные занятия.25. Детские подвижные игры народов СССР.26. ОБЖ подготовительная группа Разработки занятий 1ч.27. Сказочный театр физической культуры28. Музыкальные праздники и занятия для детей 3-4 лет.29. Общеразвивающие упражнения в детском саду.30. Спортивные игры и упражнения в детском саду.31. Игры и развлечения детей на воздухе32. Физическая культура в детском садуИнтернет ресурсы. | В.В.Гербова, Т.С. Комаровой-2-е изд., исп. и доп.-М.: «Мозайка–Синтез», 2006Л.И.Пензулаева-М.: Мозаика-Синьез,2016Н.Ч.Железняк, Е.Ф.Желобкович с использованием стандартного и нестандартного оборудования. 2010.(праздники, утренники, концерты, беседы. Изд. Учитель 2007.Л.Н. Сивачева. Изд. Детство-пресс 2001. В. Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьёва.Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений, 2001.2000.Т.Е. Харченко.М.: ТЦ Свера, 2013.М.Ю.Картушина–М.:ТЦ Свера, 2012.В.А. Муравьёв, Н.Н. Назарова Методическое пособие 2004.М.А.Фисенко Изд. 2-е, переработанное.2008.Е.И. Подольская. (материал для проведения нетрадиционных занятий среднего и старшего возраста.) 2010.С.С. Прищепа. Обзор программ дошкольного образования-М.:ТЦ Свера, 2009.Т.Н.Доронова, Н.А. Рыжова (Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений.2006.О.М. Литвинова. Планирование, информационно- методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. 2007.Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко. Планирование и конспекты. 2-е изд. Доп. ТЦ Свера, 2012.В.М. Боршай. Н\Д: Феникс 2001.Т.А. Тарасова. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ –М.: ТЦ Свера 2005.М.А. Фисенко. Разработки занятий. Изд. 2-е, переработанное. 2008.С.Е. Голомидова. 2010.М.А. Рунова, А.В. Бутилова. (конспекты интегрированных занятий)Т.И. Осокина 1989.М.А. Фисенко 2007.Н.А.Фомина, Г.А. Зайцева, С.С. Чернякина 2003.З.В. Ходаковская 2005.Г.П.Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова 1981.Э.Й. Адашкявичене 1992.Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина 1983.Т.И.Осокина |

**2.3. Формы и методы, реализации программы**

**Методы:**

*1. Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

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

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

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

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

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*- Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*- Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*- Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также –форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно-воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

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

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные

**Формы работы:** утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

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

2. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

3. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

4. Вся физкультурно–оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

**2.4.Содержание образовательной деятельности по коррекционной работе по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.**

В соответствии с ФГОС ДОУ, коррекционная работа направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы дошкольного образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию и оказание помощи детям этой категории в освоении ООП.

Коррекционная работа предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Получение детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами (далее — дети с ограниченными возможностями здоровья) образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Коррекционная работа — это комплексная программа по оказанию помощи детям с ОВЗ в освоении основной образовательной программы дошкольного образования.

Нормативно-правовой и документальной основой коррекционной работы дошкольного образования являются:

* Федеральный закон от 21.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
* Приказ Министерства образования и науки Российской федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
* СанПиН 2.4.1.3648-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
* О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами. (Письмо МО РФ N АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г.);
* Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ).

**Цель коррекционной работы:** обеспечить системный подход к обеспечению условий для развития детей с ОВЗ и оказание помощи детям этой категории в освоении основной образовательной программы дошкольного образования.

**Роль инструктора по физическому развитию**

- Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями

- развитие основных движений детей;

- развитие умения координировать речь в движении, работать над общими физическими навыками.

- разносторонне физическое совершенствование функции организма;

- повышение работоспособности, закаливание.

- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, организованность, инициативность, самостоятельность;

- формировать умение соблюдать и объяснять правила игры;

- развитие морально – волевых качеств личности, умение управлять своей эмоциональной сферой.

- формирование пространственных и временных представлений;

- расширять кругозор детей в процессе двигательной деятельности.

Деятельность учителя – логопеда и педагога по физическому развитию в ДОУ осуществляется в тесной взаимосвязи. Так, решая задачи речевого и физического развития дошкольников, совмещением речевую и двигательную деятельность во время проведения занятий.

Такие занятия способствуют формированию у детей таких физических качеств, как ловкость, развитость координации, быстрота реакции, развитию глазомера; воспитывают интерес к спортивным играя, «здоровый» соревновательный дух; развивают мелкую моторику детей, продолжать работу над диафрагмальным дыханием, развитием фонематического слуха, зрительно моторной координации. Осанку ребёнка необходимо формировать с самого раннего возраста, как в семье, так и в детских дошкольных учреждениях. Предупреждения, а также устранение неправильной осанки должны находиться в центре внимания родителей, педагогов, инструкторов ДОУ. Для профилактики подобных нарушений большое значение имеют мероприятия, улучшающее физическое развитие, а также воспитывающие у ребёнка правильное положение тела и обеспечивающие частичную разгрузку позвоночника. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во – первых, семья, включая всех её членов и условия проживания; во – вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, т. е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенности его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Занятия по профилактике плоскостопия и формирования правильной осанки начинают проводить с октября, так как в сентябре идёт адаптация детей к условиям детского сада и выявление нарушений здоровья воспитанников.

Оздоровительные мероприятия способствуют решению следующих задач:

1) Обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребёнка.

 2) Укрепление связочно – мышечного аппарата торса, рук и ног.

 3) Укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы.

4) Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы.

 5) Увеличение силовой выносливости мышц.

6) Повышение эмоционального тонуса.

7) Улучшение вестибулярного аппарата.

8) Замедление процесса развития заболевания.

9) Устранение избыточного психоэмоцианального и мышечного напряжения во время занятий физической культурой, досугов, развлечений.

**Цель**: Мероприятия оздоровления детей в условиях ДОУ,направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Ожидаемые результаты**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.

3. Овладение навыками самооздоровления.

4. Снижение уровня заболеваемости.

- **Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «физическое развитие».**

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

**Содержание образовательной деятельности по физическому развитию во второй младшей группе.**

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их.

Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводиться утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Физическое развитие

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

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

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

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 сходить с него.

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

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

Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой

(между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

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

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

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

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

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

**Строевые упражнения.** 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

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в за­висимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положе­ния сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать 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 6-8см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

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, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементар­ные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

**Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе.**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию орга­низма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

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

Физическое развитие

Формировать правильную осанку.

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

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

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

Совершенствовать умение 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. Совершенствовать умение прыгать 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).

Совершенствовать умение 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.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры

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

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 15-10см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребри­стой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35см).

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 40-60м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние— 10м), 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 50см) 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 — 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). 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 1,5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). 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 2-2,5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2 м.

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения.

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости по­звоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); 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 но- ' сок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вари­антов игр, комбинирование движений).

**Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе.**

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, со­вершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длитель­ностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортив­ные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя име­ющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физичес­кие, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическое развитие

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексию.

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

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Совершенствовать двигательные умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать двигательные 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 в ходьбе.

Совершенствовать умение 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.

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

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

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 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30м за 8,5-7,5 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 2,5м) 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 3-4м). 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 15-20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

**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, 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.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

**Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе.**

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течении всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Физическое развитие

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.

Совершенствовать умение 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.

Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, 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- см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных на­правлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по Юм. Бег на скорость: 30м примерно за 7,5-6,5 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 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением ко­ординации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), 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 (6-12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5м), метание в движущуюся цель.

**Строевые упражнения.** 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, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные игры

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

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

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

Подвижные игры

Учить детей, использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию 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; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

**2.5. Взаимодействие со специалистами и родителями (законными представителями)**

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

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область:

 *«Физическая культура»* по содержанию, на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей;

 *«Здоровье»* — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание; *«Социализация»* — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности; *«Безопасность»* — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности;

*«Труд»* — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п;

 *«Познание»* — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Перспективное планирование с воспитателями.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятий | Предварительная дата проведения | Итоговый документ |
| 1. | Обсуждение спортивных мероприятий, праздников, физкультурных досугов; составление конспектов. | В течение года | Конспекты, сценарии |
| 2. | Разучивание новых комплексов О.Р.У., внедрение нестандартных форм и методов обучения по физическому воспитанию. | В течение года | Комплексы упражнений |
| 3. | Изготовление атрибутов, физ.оборудования, оформление зала. | В течение года | Тетрадь учета физ.оборудования |
| 4. | Привлечение воспитателей и родителей к изготовлению нестандартного физ.оборудования для занятий в группе и дома. | В течение года | Тетрадь учета физ. оборудования |
| 5. | Тема: «Обучение детей играм народов России» | Январь | Семинар-практикум  |
| 6. | Непосредственная образовательная деятельностьпо образовательной области «Физическая культура». | Март | Конспект занятия |
| 7. | Отчет: «Результативность воспитательно-образовательного процесса. «О наших успехах». | Май | Отчет о проделанной работе за год. |

**Взаимодействие с родителями (Законными представителями)**

Разъяснение родителям (через оформление соответствующего раздела в

«уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) о необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентирование родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

 Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

 Ознакомление с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

 Создание в детском саду условий для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы(любителей туризма, плавания и пр.). Привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Формирование начальных представлений о ЗОЖ

Объяснение родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.

Информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывание о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Оказание помощи родителям в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка.

Ориентирование родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Ознакомление родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Разъяснение родителям, (через оформление соответствующего раздела в

«уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) о необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

**Перспективное планирование работы с родителями.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Дата** |
| Стендовые консультации |  |
| Тема: «Роль родителей в приобщении дошкольников к ЗОЖ» | октябрь |
| Тема: «Народные игры в семье» | Декабрь |
| Тема: «Играйте с детьми в народные подвижные игры» | Февраль |
| Тема: «Русские народные подвижные игры» | Март |
| Папки-передвижки: |  |
| Тема: «Игры для здоровья» | апрель |
| Буклет на тему: «Что такое здоровый образ жизни» | май |
| Индивидуальные консультации по запросу родителей. | В течение года |
| Посещение родительских собраний:2 мл.гр. «Какие мы стали большие»Ср. гр. Тема: «Чему мы научились» | В течение годаМайМай |

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника***

 Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

 2. Профилактика заболеваний, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя***

Музыка воздействует:

 1. на эмоции детей;

2. создает у них хорошее настроение;

3. помогает активировать умственную деятельность;

 4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

 6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

**2.6. Годовое планирование**

**Организационно-педагогическая работа**

 **1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ 2022-2023 уч.г**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема педагогического совета** | **Дата** | **Ответствен.** |
| **№1** | **ТЕМА****«Развитие познавательно-исследовательской деятельности через организацию детского экспериментирования»**1.«Организация опытно-исследовательской деятельности в группах ДОУ»(Справка по итогам тематической проверки)2.«Познавательно-исследовательская деятельность как направление развития личности дошкольника в условиях ФГОС ДО» (методическое сообщение)3.«Детское экспериментирование –средство интеллектуального развития детей»(сообщение-панорама; презентация) 4.Практическая часть: картотека по экспериментированию; фотоотчет «Я познаю мир» I Ч. | **Октябрь****2022** | ЗаведующийДОУСтарший воспитательКаменева Н.В.. 1 мл.№1Павлова Л.А. ст.№4.Киселева Н.В.2 мл.№2Воспитателигрупп |
| **№2****№3** | **ТЕМА****«Особенности современных форм методов работы по развитию речи в ДОУ».**1. «Использование приемовэффективности развития связной речи детей» (Справка по итогам тематического контроля в младших группах) 2.«Актуальность проблемы речевого развития дошкольников» (сообщение из опыта работы)3.«Воспитательное и познавательное значение дидактических игр в речевом развитии детей старшего дошкольного возраста»(сообщение из опыта работы; презентация)3.«Метод наглядного моделирования и его влияние на умственное и речевое развитие дошкольника» (сообщение и видео по р/р)Практическая часть: презентация мнемодорожек и мнемотаблиц по теме «Развитие речи и окружающий мир» (от каждой группы**)****ТЕМА****«Умственное развитие дошкольников в процессе познания окружающего мира»**.«Содержание детской экспериментальной деятельности с использованием методов и приемов»(Справка по итогам тематического контроля в группах ДОУ)2.«Познавательно-исследовательская деятельность через изобразительную деятельность»(сообщение-презентация, выставка пособий)3. «Познавательно-исследовательская деятельность через игровую деятельность» (сообщение-презентация из опыта работы; д/пособие)4. Практическая часть: фотоотчет «Я познаю мир» II Ч. | **Декабрь** **2022****Февраль****2023** | ЗаведующийДОУСт/восп.Семенда Е.В.уч- логопедМинзар О.О.восп. подг.гр.№5Гойко Н.С.восп..ст.№4ВоспитателигруппЗаведующийстаршийвосп.БезмельницынаН.В. восп.подг.гр. №5Мигунова В.В.восп.ср.гр.№3Воспитателигрупп |
| **№4** | **ТЕМА****«Комплексный подход к речевому развитию в процессе ознакомления с окружающим миром»**1.«Эффективность организации образовательного процесса по развитию связной речи в различных видах детской деятельности»(Справк**а** по итогам тематического контроля в подготовительных группах)2. «Литературный праздник как средство воспитания интереса к детской литературе»(сообщение из опыта работы - презентация)3. «Педагогические игровые технологии в развитии речи дошкольников» (отчет-презентация и выставка дид/игр)4.Практическая часть: презентация Книги «Добрый мир литературы и театра» | **Апрель****2023** | ЗаведующийСт/воспит..Яшник О.А.воспит.ср.№3вос--лигрупп |  | *Внедрить***1. «Воспитание любви к родному городу»** **(программа «Здесь дом родной для нас»** | **март 2021** | **Бабаченко В.М.****(воспит. ст.гр.)** |
| **№5** | **ТЕМА****«Итоги работы дошкольного учреждения за****2022-2023 уч.год»**1*.*Анализ выполнения годовых задач работы ДОУ за 2022-2023 уч.г. (анализ 2 Ч. годового плана на 2023-2024 уч.г.)2. Результаты освоения Основной образовательной программы ДОУ за 2022-2023 уч. год3. Отчет специалистов д/с;( результаты работы специалистов)4.Утверждение плана ДОУ, сетки НОД и планов работы воспитателей на летний оздоровительный период 2023г.5. Рассматривание и утверждение документов на новый 2023-2024 учебный год: -годовой план работы ДОУ на 2023-2024 уч. г. -расписание НОД; режим дня по группам - рабочие программы воспитателей и специалистов5.Организация работы за летний период 2023г. (отчеты-презентации, выставка творческих работ) | **Август** **2023** | ЗаведующийСт/воспит.Уч-логопедИн-р по физ-реСтаршийвоспит.Старшийвоспит.вос-ли групп |

**2. СЕМИНАРЫ; СЕМИНАРЫ** -**ПРАКТИКУМЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Семинар №1**1. Семинар по адаптации детей р/в:«Анализ работы воспитателей и специалистов с детьми во время адаптации»**Практикум**«Экспериментальная деятельность в группах ст.д/в» | октябрь2022декабрь 2022 | медсестраСт/ вос-львос-ли р/в №1Ст/вос-львос-ли гр.№4, №5 |
| **СЕМИНАРЫ- ПРАКТИКУМЫ**1.«Речевые игры. Связная речь в младшей и средней группах»2. «Обучение детей играм народов России»3. «Педагогическое развитие ребенка» (оценка развития) | январь2023февраль2023Март2023 | старший воспит.логопедин-р по физ-реСт.вос-ль |

**3. КОНСУЛЬТАЦИИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  **Возрастная группа** | **Дата** | **Ответств.** |
| **1** | ***Для воспитателей групп раннего******возраста (1-3 г.)******Первая младшая группа (2-3г.)***1. «Проблемы адаптации детей в ДОУ» (в течении адаптационного периода)2. «Роль воспитателя в течение адаптации детей раннего возраста»  | август-октябрь2022сентябрь2022ноябрь | медицинскаясестрастаршийвоспитатель |
| **II** | ***Для воспитателей групп дошкольного возраста (3-7лет)******Вторая младшая группа (3-4г.)***1.Формирование детского коллектива в сюжетно-ролевой игре. 2.Развитие мелкой моторики у ребенка через дидактические игры»***Средняя группа (4-5лет)***1.Игры на прогулке (практикум)***Старшая группа (5-6 лет)***1***.***Использование техники «Театр-фартук» в театрализованной деятельности дошкольников2.Краеведческая тема в педпроцессе ДОУ (ознакомление дошкольников с родным городом) | декабрь2022март 2023январь2023апрель2023февраль2023 | Минзар О.О.. воспит. подг.гр.Павлова Л.А..воспит. ст.гр.Шайдурова Г.В.ин-р по физ-реМигунова воспит.ср. гр.Старшийвосп.. |
|  | **Подготовительная группа (6-7 лет)**1. «Использование мнемодорожек на занятиях по развитию речи»2. «Организация поисковой деятельности в уголке экспериментирования»**Консультации специалистов ДОУ для всех педагогов**1. Организация Центра ДА и ОБЖ в группах2. Самообразование педагогов - как фактор повышения профессиональной компетенции3. Практикум «Связная речь в младшей и средней группах»4. Процедура прохождения аттестации  | ноябрь 2022февраль2023декабрь 2022октябрь2022январь2023В теч года | Семенда Е.В.уч-логопедст./воспит..ин-р по физ-рест. воспит.ст. воспит.уч-логопедст. воспит. |

**4. Коллективный просмотр педагогического процесса**

(открытые занятия и мероприятия)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Темы, формы****образовательной деятельности** | **Ответственные** |
| **Ноябрь** **2022** | Познавательное развитие. НОД - Опытническая деятельность | .Павлова Л.А.старшая лог.гр.№4 |
| **Декабрь** **2022** | Познавательное развитие «Откуда в наш дом приходит вода» | Мигунова В.В.средняя гр. №3 |
| **Январь** **2023** | Социально-комуникативное развитие.  | Гойко Н.С.старшая лог.гр.№4 |
| **Февраль** **2023** | Познавательное развитие – ФЭМПФинансовая грамотность | Безмельницына Н.В.подгот.лог.гр.№5 |
| **Март** **2023** | Речевое развитие. Литературный праздник «Творчество С.Я.Маршака» | Минзар ООподгот. лог.гр. №6 |
| **Март** **2023** | Физическое развитие | Шайдурова Г.В. |
| **Апрель** **2023** | 1..Познавательное развитие. Сенсорное воспитание | Каменева Н.В. 1 мл.гр. №1 |
| **Апрель****2023** | Речевое развитие. Речевой досуг по фольклору | Киселева Н.В.2 мл.гр. №2 |

**2.7. Календарно – тематическое планирование на 2022-2023 уч. г.**

**1 младшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | темы | дата |
| сентябрь | Наш любимый детский сад. (Адаптационный период) | 1-2 сентября1. 05.09-09.09.222. 12.09-16.09.223. 19.09-23.09.224. 26.09-30.09.22 |
| октябрь | В гостях у дерева (деревья, кустарники).В гости к лесовичку (грибы, орехи)Птицы на нашем участке.Осенняя пора (овощи, грибы, ягоды) | 1. 03.10-07.10.222.10.10-14.10.223.17.10-21.10.224. 24.10-28.10.22 |
| ноябрь | Части тела человека (ЗОЖ)Кто живёт в лесу? (дикие животные)Одежда, обувь, головные уборы.У бабушки в деревне (домашние животные, птицы)Русские народные сказки. | 1. 31.10-04.11.222. 07.11-11.11.223.14.11.-18.11.224. 21.11-25.11.225. 28.11-02.12.22 |
| декабрь | Посуда.Зима белоснежная.Дикие и домашние животные (Закрепление)Новый год у ворот. | 1. 05.12-09.12.222.12.12-16.12.223.19.12-23.12.224.26.12-30.12.22 |
| январь | Сказки.Мебель.Цветы на окне. | 2. 09.01-13.01.233. 16.01-20.01.234. 23.01-27.01.23 |
| февраль | Едим, плывём и летим Зимние забавы.Продукты питанияКнижки, игрушки. | 1. 30.01-03.02.232.06.02-10.02.233. 13.02-17.02.234.20.02-24.02.23 |
| март | Семья.Одежда, обувь, головные уборы.Русские сказки, игрушки. (повтор)Малышкины книжки.Весна – утро года. (перелётные птицы) | 1. 27.02-03.03.232. 06.03-10.03.233. 13.03-17.03.234. 20.03-24.03.235. 27.03-31.03.23 |
| апрель | Домашние животные, их детёныши. (закрепление)Моя любимая игра. (закрепление)Кто кем работает. (профессии)Кто живёт в воде? | 1. 03.04-07.04.232. 10.04-14.04.233. 17.04-21.04.234. 24.04-28.04.23 |
| май | Весна в городе.Цветущая страна. (травка – муравка)Насекомые.Весёлые краски. (времена года) | 1. 01.05-05.05.232. 08.05-12.05.233. 15.05-19.05.234. 22.05-26.05.23 |

**2 младшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | темы | дата |
| сентябрь | Наш любимый детский сад. (Адаптационный период) |  1-2 сентября1. 05.09-09.09.222. 12.09-16.09.223. 19.09-23.09.224. 26.09-30.09.22 |
| октябрь | В гостях у дерева (деревья, кустарники).Разговор о хлебе (продукты питания)Птицы (Кто улетеет,кто остаётся)Осенняя пора (овощи, грибы, ягоды) | 1. 03.10-07.10.222.10.10-14.10.223.17.10-21.10.224. 24.10-28.10.22 |
| ноябрь | Части тела человека (ЗОЖ)Кто живёт в лесу? (дикие животные)Одежда, обувь, головные уборы.У бабушки в деревне (домашние животные, птицы)Мебель, бытовая техника. | 1. 31.10-04.11.222. 07.11-11.11.223.14.11.-18.11.224. 21.11-25.11.225. 28.11-02.12.22 |
| декабрь | Посуда.Зима белоснежная.Зимние забавы Спорт (зимние виды игры)Новый год у ворот. | 1. 05.12-09.12.222.12.12-16.12.223.19.12-23.12.224.26.12-30.12.22 |
| январь | Азбука безопасности (ОБЖ, ПДД)Дружба крепкаяЦветы на окне. (комнатные растения) |  2. 09.01-13.01.233. 16.01-20.01.234. 23.01-27.01.23 |
| февраль | Едим, плывём и летим (виды транспорта)У кого какой дом?Наш город, наша страна.Наша армия. | 1. 30.01-03.02.232.06.02-10.02.233. 13.02-17.02.234.20.02-24.02.23 |
| март | Семья. (8 Марта – женский день)Мои любимые игры.Русские сказки, игрушки. Книжкина неделя (театрализованная деятельность)Весна – утро года. (перелётные птицы) | 1. 27.02-03.03.232. 06.03-10.03.233. 13.03-17.03.234. 20.03-24.03.235. 27.03-31.03.23 |
| апрель | Дикие животные веснойЧеловек и космосПрофессии ( труд взрослых.)Кто живёт в воде? | 1. 03.04-07.04.232. 10.04-14.04.233. 17.04-21.04.234. 24.04-28.04.23 |
| май | День победы.Цветущая страна. (первоцветы, цветущие деревья, комнатные растения)Насекомые.Весёлые краски. (времена года) | 1. 01.05-05.05.232. 08.05-12.05.233. 15.05-19.05.234. 22.05-26.05.23 |

**Средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | темы | дата |
| сентябрь | День знаний. Наш любимый детский сад.Безопасное поведение на улицах и дорогах.Овощи, огород.Фрукты, сад.Что в лесу растёт? (грибы, ягоды) |  1-2 сентября1. 05.09-09.09.222. 12.09-16.09.223. 19.09-23.09.224. 26.09-30.09.22 |
| октябрь | В гостях у дерева (деревья, кустарники).Разговор о хлебе (продукты питания)Птицы (Кто улетает, кто прилетает)Осенняя пора. | 1. 03.10-07.10.222.10.10-14.10.223.17.10-21.10.224. 24.10-28.10.22 |
| ноябрь | Части тела человека (ЗОЖ)Кто живёт в лесу? (дикие животные)Одежда, обувь, головные уборы.У бабушки в деревне (домашние животные, птицы)Мебель, бытовая техника. | 1. 31.10-04.11.222. 07.11-11.11.223.14.11.-18.11.224. 21.11-25.11.225. 28.11-02.12.22 |
| декабрь | Посуда.Зима белоснежная.Зимние забавы. Спорт (зимние виды, игры)Новый год у ворот. | 1. 05.12-09.12.222.12.12-16.12.223.19.12-23.12.224.26.12-30.12.22 |
| январь | Азбука безопасности (ОБЖ.ПДД)Дружба крепкая.Цветы на окне (комнатные растения) |  2. 09.01-13.01.233. 16.01-20.01.234. 23.01-27.01.23 |
| февраль | Едим, плывём и летим (виды транспорта)У кого какой дом?Наш город, наша страна.Наша армия. | 1. 30.01-03.02.232.06.02-10.02.233. 13.02-17.02.234.20.02-24.02.23 |
| март | Семья (8 Марта – женский день)Мои любимые игры. Русские народные сказки, игрушки.Книжкина неделя (театральная деятельность)Весна – утро года. | 1. 27.02-03.03.232. 06.03-10.03.233. 13.03-17.03.234. 20.03-24.03.235. 27.03-31.03.23 |
| апрель | Дикие животные весной.Человек и космосПрофессии (труд взрослых)Кто живёт в воде? | 1. 03.04-07.04.232. 10.04-14.04.233. 17.04-21.04.234. 24.04-28.04.23 |
| май | День победы.Цветущая страна (первоцветы, цветущие деревья, ком р.НасекомыеВесёлые краски года (времена года) | 1. 01.05-05.05.232. 08.05-12.05.233. 15.05-19.05.234. 22.05-26.05.23 |

**Старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | темы | дата |
| сентябрь | Наш любимый детский сад. День знаний.Безопасное поведение на улицах и дорогахОвощи, огород.Фрукты, сад.Что в лесу растёт? (грибы, ягоды) |  1-2 сентября1. 05.09-09.09.222. 12.09-16.09.223. 19.09-23.09.224. 26.09-30.09.22 |
| октябрь | В гостях у дерева (деревья, кустарники).Разговор о хлебе (продукты питания)Птицы (Кто улетает, кто прилетает)Осенняя пора. | 1. 03.10-07.10.222.10.10-14.10.223.17.10-21.10.224. 24.10-28.10.22 |
| ноябрь | Строение человека (ЗОЖ)Кто живёт в лесу? (дикие животные)Одежда, обувь, головные уборы.У бабушки в деревне (домашние животные, птицы)Мебель, бытовая техника. | 1. 31.10-04.11.222. 07.11-11.11.223.14.11.-18.11.224. 21.11-25.11.225. 28.11-02.12.22 |
| декабрь | Посуда.Зима белоснежная.Зимние забавы. Спорт (зимние виды, игры)Новый год у ворот. | 1. 05.12-09.12.222.12.12-16.12.223.19.12-23.12.224.26.12-30.12.22 |
| январь | Азбука безопасности (ОБЖ.ПДД)Животные севера.Животные жарких стран. |  2. 09.01-13.01.233. 16.01-20.01.234. 23.01-27.01.23 |
| февраль | Едим, плывём и летим (виды транспорта)У кого какой дом? (части дома, дома в природе)Наша страна. – Россия. Наш город, Наша армия. | 1. 30.01-03.02.232.06.02-10.02.233. 13.02-17.02.234.20.02-24.02.23 |
| март | Семья (8 Марта – женский день)Мои любимые игры. Русские народные сказки, игрушки.Книжкина неделя (театральная деятельность)Весна – утро года. | 1. 27.02-03.03.232. 06.03-10.03.233. 13.03-17.03.234. 20.03-24.03.235. 27.03-31.03.23 |
| апрель | Дикие животные весной.Человек и космосПрофессии (труд взрослых)Кто живёт в воде? | 1. 03.04-07.04.232. 10.04-14.04.233. 17.04-21.04.234. 24.04-28.04.23 |
| май | День победы.Цветущая страна (первоцветы, цветущие деревья, ком р.НасекомыеВесёлые краски года (времена года) | 1. 01.05-05.05.232. 08.05-12.05.233. 15.05-19.05.234. 22.05-26.05.23 |

 **Подготовительная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| месяц | темы | дата |
| сентябрь | Наш любимый детский сад. День знаний.Безопасное поведение на улицах и дорогахОвощи, огород.Фрукты, сад.Что в лесу растёт? (грибы, ягоды) |  1-2 сентября1. 05.09-09.09.222. 12.09-16.09.223. 19.09-23.09.224. 26.09-30.09.22 |
| октябрь | В гостях у дерева (деревья, кустарники).Разговор о хлебе (продукты питания)Птицы (Кто улетает, кто прилетает)Осенняя пора. | 1. 03.10-07.10.222.10.10-14.10.223.17.10-21.10.224. 24.10-28.10.22 |
| ноябрь | Строение человека (ЗОЖ)Кто живёт в лесу? (дикие животные)Одежда, обувь, головные уборы.У бабушки в деревне (домашние животные, птицы)Мебель, бытовая техника. | 1. 31.10-04.11.222. 07.11-11.11.223.14.11.-18.11.224. 21.11-25.11.225. 28.11-02.12.22 |
| декабрь | Посуда.Зима белоснежная.Зимние забавы. Спорт (зимние виды, игры)Новый год у ворот. | 1. 05.12-09.12.222.12.12-16.12.223.19.12-23.12.224.26.12-30.12.22 |
| январь | Азбука безопасности (ОБЖ.ПДД)Животные севера.Животные жарких стран. |  2. 09.01-13.01.233. 16.01-20.01.234. 23.01-27.01.23 |
| февраль | Едим, плывём и летим (виды транспорта)У кого какой дом? (части дома, дома в природе)Наша страна. – Россия. Наш город, Наша армия. | 1. 30.01-03.02.232.06.02-10.02.233. 13.02-17.02.234.20.02-24.02.23 |
| март | Семья (8 Марта – женский день)Мои любимые игры. Русские народные сказки, игрушки.Книжкина неделя (театральная деятельность)Весна – утро года. | 1. 27.02-03.03.232. 06.03-10.03.233. 13.03-17.03.234. 20.03-24.03.235. 27.03-31.03.23 |
| апрель | Дикие животные весной.Человек и космосПрофессии (труд взрослых)Кто живёт в воде? | 1. 03.04-07.04.232. 10.04-14.04.233. 17.04-21.04.234. 24.04-28.04.23 |
| май | День победы.Цветущая страна (первоцветы, цветущие деревья, ком р.НасекомыеВесёлые краски года (времена года) | 1. 01.05-05.05.232. 08.05-12.05.233. 15.05-19.05.234. 22.05-26.05.23 |

**2.8. Модель организации совместной деятельности инструктора физкультуры с воспитателями ДОУ. (праздники и досуги)**

**План физкультурных досугов на 2022 – 2023г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | Мл.гр. № 2 1неделя | Ср. гр. № 3 2неделя | Ст. гр. № 4 3неделя | Под. гр.№ 5 4неделя |
| Сентябрь | «Наш любимый детский сад» | «До свидания, лето» |  «Осень к нам опять пришла»- «Осень нас играть зовёт» |  «В гости к лесовичку»  |
| Октябрь | «Осень к нам опять пришла» | «Хлеб всему голова» | «Осенние старты»  | «Осенние старты»  |
| Ноябрь | «Мы растём здоровыми» | «Прогулка в осенний лес» | «Такая разная одежда»  | День домашних животных, птиц. |
| Декабрь |  «Зимние забавы» Спорт (3 неделя) | «Зимние забавы» | «На кухне»-физкультурно – логопедическое. (1 неделя) | «Зимниеигры»  |
| Январь | --- | «Дорожный патруль – Бяка Забияка»  | «Путешествие на северный полюс»  | «Джунгли зовут»  |
| Февраль | «Путешествие на паровозике» |  «Приключение домовёнка Кузи». | «Город и его улицы»  | «Военная ира в детском саду»  |
| 28.02.23 Общий праздник |   «Зарница» |
| Март | «Для мамочке моей любимой» | «Магазин спортивной игрушки» | «Ярмарка народных игр» | «Речь, движение, игра – это логоспортия»- физкультурно –логопедическое. |
| Апрель | «Как звери в лесу, встречают весну» |  «Космическое путешествие»  | «Все профессии нужны» | «Путешествие на море» |
| Май | «Пусть будет мир» | «По тропинкам весны» | «Насекомые»  | «Весёлые старты»  |
| 31.05.23 Общий праздник |  « Тимбилдинг» |

**III. Организационный раздел программы:**

**3.1. Оформление предметно пространственной среды.**

**Физкультурное оборудование и инвентарь.**

 В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Центр развития | Оборудование и материалы. |
| Спортивный центр | коврик, дорожки массажные;рефлекторная дорожка;мячи;  корзина для метания мячей;обручи;    скакалки;  маски для подвижных игрсултанчики, бубен, массажные рукавички,ленты, платочки, флажки; мешочки с наполнителями,гантели,шведская стенка, канаты,дуги, маты, туннели,стойки для прыжков, гимнастические скамейки, доска с крючками, гимнастические палки,клюшки, ракетки теннисные, теннисный стол, кегли, цилиндры, кубы,кольцебросы, баскетбольные корзины, волейбольная сетка, щиты для метания, степы.БассейнМячи, круги, плавающие и тонущие игрушки, |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников;

его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1шт. |
| Аудиозаписи | Имеются и обновления |

**3.2. Режим дня на тёплый и холодный период.**

**Режим дня на холодный период**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| режима дня | 1 Мл гр. | 2 Мл гр. | Ср. гр. | Логопед. Ст.гр. | Логопед. Под.гр. |
| Прием детей, осмотр, игры, беседы | 7.00 - 8.05 | 7.00 - 8.00 | 7.00 - 8.00-5 | 7.00-8.00 | 7.00-8.30 |
| Утренняя гимнастика  | 8.05 - 8.10 | 8.00 - 8.10 | 7.55 - 8.05 | 8.20-8.40 | 8.15-8.25 |
| Подготовка к завтраку, водные процедуры | 8.30 – 8.50 | 8.45 – 9.00 | 8.40-8.50 | 8.45 –9.00 | 8.30-8.50 |
| Завтрак 1 | 8.30 – 8.45 | 8.35 – 8.45 | 8.35 – 8.45 | 8.35– 8.50 | 8.50-9.00 |
| Самостоятельная деятельность | 8.30– 8.50 | 8.45 – 9.00 | 8.40-8.50 | 8.45 – 9.00 | 8.50-9.00 |
| Непосредственно - образовательная деятельность  | 9.15 - 9.109.15-9.25 | 9.00 –9.40 | 9.00-9.50 | 9.00 – 10.00 | 9.00-10.40 |
| Завтрак 2 | 10.0 -10.10 | 10.0 -10.10 | 10.0 -10.10 | 10.0 -10.10 | 10.0 -10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.10 - 11.00 | 10.10 – 11.30 | 10.00-11.30 | 10.10 - 12.00 | 11.00-12.20 |
| Подготовка к обеду. Обед  | 11.20 - 12.00 | 11.30 - 12.00 | 12.30 -12.00 | 12.10-12.40 | 12.15-13.00 |
| Дневной сон.  | 12.00 - 15.00 | 12.00 - 15.00 | 12.00 - 15.00 | 12.40-15.00 | 13.00-15-00 |
| Подъем, воздушные и водные процедуры, гимнастика  | 15.00 - 15.15 | 15.00 - 15.20 | 15.00 - 15.25 | 15.00-15.20 | 15.00-15.15 |
| Полдник | 15.15 - 15.30 | 15.20 - 15.40 | 15.25 - 15.40 | 15.20-15.45 | 15.15-15.30 |
| Непосредственно - образовательная деятельность Совместная и самостоятельная деятельность | 15.30-15.4015.45-15.55 | 15.40 -16.00 | 15.40-16.00 | 15.40-16.1015.45-16.0516.05-16.10 | 15.40-16.1015.305-16.00 |
| Прогулка. Игры, труд, индив. работа | 15.55 – 16.30 | 16.0 - 17.00 | 16.00- 17.00 | 16.10-17.00 | 16.00-17.15 |
| Возвращение с прогулки, водные закаливающие мероприятия, самостоятельная деятельность | 16.50 |  17.00-17.10 | 17.00-17.15 | 17.00-17.10 | 17.15-17.10 |
| Подготовка к ужину, ужин | 16.50-18.45 | 17.10-17.30 | 17.15-17.30 | 17.10-17.30 | 17.10-17.45 |
| Игры,самостоятельная деятельность. Взаимодействие с семьёй Уход детей. | 18.45-19.00 | 17.30-19.00 | 17.30-19.00 | 17.30-19.00 | 17.45-19.00 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Режим дня на тёплый период**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| режима дня | 1 Мл гр. | 2 Мл гр. | Ср. гр. | Логопед. Ст.гр. | Логопед. Под.гр. |
| Прием детей, осмотр, игры, беседы | 7.00 - 8.15 | 7.00 - 8.15 | 7.00 - 8.20-5 | 7.00-8.25 | 7.00-8.25 |
| Утренняя гимнастика  | 8.15 - 8.20 | 8.10 - 8.15 | 7.00 - 8.06 | 8.16-8.23 | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку, водные процедуры. Завтрак | 8.20 – 8.40 | 8.30 | 8.30 | 8.30 | 8.30 |
| НОД | 9.05 - 9.15 | 9.00 –9.15 | 9.00-9.20 | 9.00 – 9.25 | 9.00-9.25 |
| Завтрак 2 | 10.0 -10.10 | 10.0 -10.10 | 10.0 -10.10 | 10.0 -10.10 | 10.0 -10.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 9.40 - 11.10 | 9.40 – 11.30 | 9.40-12.00 | 9.40 - 12.10 | 9.40-12.20 |
| Подготовка к обеду. Обед  | 11.30 - 12.00 | 11.40 - 12.00 | 12.00 -12.35 | 12.00-12.20 | 12.10-12.25 |
| Подготовка ко сну. Дневной сон.  | до 15.00 | до 15.00 | до 15.00 | до15.00 | до 15-00 |
| Подъем, воздушные и водные процедуры, гимнастика. Полдник | 15.10 - 15.30 | 15.20 - 15.30 | 15.20 - 15.30 | 15.20-15.30 | 15.20-15.30 |
| Прогулка, игры, досуги | 15.40-16.50 | 15.40 -17.00 | 15.30-17.00 | 15.40-16.50 | 15.40-16.50 |
| Гигиенические процедуры. Ужин. | 17.00-17.20 | 17.10-17.20 | 17.10-17.15 | 17.10-17.15 | 17.10-17.15 |
| Игры, самостоятельная деятельность. Взаимодействие с семьёй Уход детей. | До 19.00 | До 19.00 | До 19.00 | До 19.00 | До .00 |

**Расписание НОД по физическому развитию**

**2022-2023 уч. г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ группы** | **Пон.** | **Втор.** | **среда** | **Четв.** | **Пят.** |
| №11мл. гр. |  |  |  | 15.40-15.50 вос. | 15.40-15.50вос. |
| №22мл. гр. | 10.00-10.15и\ф |  | 9.50-10.05и\фдосуг1н. |  | 10.20Вос. |
| №3Ср. гр. | 9.00-9.20и\ф |  | 10.10-10.30и\фдосуг2н. |  | 10.30 Вос. |
| №4Ст. гр. |  | 10.10-10.30и\з | 10.45Вос. | 10.10-10.30Досуг3н. |  |
| №5Под.гр. |  | 10.30-11.00и\ф |  | 10.30-11.00Досуг4н. | 11.00Вос. |

Расписание утренней гимнастики

2младшая группа - 8.05-8.11 (муз.зал)

Средняя группа - 8.00-8.06 (физ/зал)

Старшая группа - 8.10-8.18 (физ/зал)

Подготовительная группа - 8.20-8.30 (физ/зал)

Понедельник – классическая гимнастика

Вторник – с предметами

Среда – музыкально ритмическая

Четверг –с предметами / классическая

Пятница – игровая (воспитатели)

**Двигательный режим**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Физкультурное развитие | Утренняя гимнастика | Подвижные игры | Подвижные игры на воздухе | Самостоят. двигательная активность |
| 2-3 года | 3\*15 мин | 5\*5 мин | 5\*15 мин | 5\*25 мин | 5\*20 мин |
| 3-4 лет | 3\*15 мин | 5\*5 мин | 5\*15 мин | 5\*30 мин | 5\*25 мин |
| 4-5 лет | 3\*20 мин | 5\*6 мин | 5\*10 мин | 5\*35 мин | 5\*30 мин |
| 5-6 лет | 3\*25 мин | 5\*8 мин | 5\*10 мин | 5\*40 мин | 5\*40 мин |
| 6-7 лет | 3\*30мин | 5\*10 мин | 5\*10 мин | 5\*30 /40мин | 5\*20/40мин |

**Оздоровительная работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание**  | **Периодичность выполнения** | **время** |
| Ранний возраст | Дошкольный возраст | Ранний возраст | Дошколь-ный возраст |
| **1** | **Охрана психического здоровья** |
|  | Психогимнастика, релаксация, музыкальные паузы | ежедневно, несколько раз в день | ежедневно, несколько раз в день | в течение года | в течение года |
| **2** | **Профилактика заболеваний** |
|  | Дыхательные упражнения | 2 раза в день: во время утренней гимнастики; после сна | 2 раза в день: во время утренней гимнастики; после сна | в течение года | в течение года |
|  | Дыхательная гимнастика |  \_\_\_\_\_\_\_ | 2 раза в неделю |  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | с октября по апрель |
|  | Игровой самомассаж(ушей, рук, ступней ног и т.д) (по методике спецзакаливания детей А.А. Уманской и К. Динейки | ежедневно | ежедневно | с октября по апрель | с октября по апрель |
|  | Оксалиновая мазь | Ежедневно, перед прогулкой |  **\_\_\_\_\_\_\_\_** | ноябрь-декабрь, март – апрель | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **3** | **Аромотерапия, оздоровление фитоцидами** |
|  | Чесночно-луковые закуски | ежедневно | ежедневно | в течение года | в течение года |
|  | Ароматизация помещений (чеснок, пихтовое, эвкалиптовое масло) | ежедневно | ежедневно |  октябрь-апрель | октябрь -апрель |
| **4** | **Закаливание с учетом состояния здоровья детей** |
|  | Воздушные ванны | ежедневно | ежедневно | в течение года | в течение года |
|  | Хождение босиком по траве | ежедневно | ежедневно | июнь-август | июнь-август |
|  | Хождение босиком по «дорожки здоровья» | ежедневно | ежедневно | в течение года | в течение года |
|  | Массаж сухой рукавичкой | ежедневно | ежедневно | II половина года | в течение года |
|  | Обширное умывание |  \_\_\_\_\_\_\_ | ежедневно, после дневного сна |  \_\_\_\_\_\_\_\_ | в течение года |
|  | Игры с водой | во время прогулки | во время прогулки | июнь-август | июнь-август |
|  | «Рижский» метод закаливания |  \_\_\_\_\_\_ | после сна | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | в течение года |
|  | Полоскание зева (кипяченной водой) |  \_\_\_\_\_\_ | после каждого приема пищи |  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | в течение года |
| **5** | **ВИТАМИНОТЕРАПИЯ** |
|  | Витаминизация третьего блюда (аскорбиновая кислота) | ежедневно | ежедневно | в течение года | в течение года |
| **6** | **ФИТОТЕРАПИЯ** |
|  | Напитки(лимонный) | ежедневно | ежедневно | октябрь-апрель | октябрь-апрель |
| **7** | **РАБОТА С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИЕ ПЛОСКОСТОПИЕ, НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ** |
|  | Индивидуальная работа с детьми | ежедневно | ежедневно | в течение года | в течение года |
|  | Корригирующая гимнастика (на физкультурных занятиях) |  \_\_\_\_\_\_\_\_ | на физкультурных занятиях |  \_\_\_\_\_\_\_\_ | в течение года |

**3.3 Перспективное планирование по физическому развитию. 2022г.**

1 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | 5 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Сентябрь | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.Совершенствовать умение: ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.Прыжкам на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | Закрепить умение: -ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем:- Прыжки на всей ступне с работой рук -Катать мяч под стойку-ползать на средних четвереньках по прямой (3-4м.) | знакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.Совершенствовать умение: энергично отталкивать мяч двумя руками.-ходить между предметами- ползание на средних четвереньках по прямой (3-4м.) | Закрепить умение:-ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;- Ходить между предметами- прыгать на двух ногах на месте- катать мячь двумя руками- ползать на средних четвереньках | Закреплять умение -ходить и бегать по кругу;-сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте | «Догони зайку» «Догони ветерок» «Собрав на дачу мишек»- «Собери листочки» «Птички, летите ко мне»- « 1,2,3 овощи собери» |

1 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Октябрь | . Закреплять умение -во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;-при перепрыгивании (h-5см)Приземляться на полусогнутые ноги.Упражнять в прокатывании мячей. | Закреплять умение -останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя;-подлезать под шнур.Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. | Закреплять умение ходить и бегать по кругу.Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.Упражнять в ползании на четвереньках. | Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе, прыжках на месте; правильную осанку при ходьбе по извилистой дорожки.Приучать детей действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, меняя направления и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием.Развивать прыгучесть,координацию. | «У медведя во бору«Найди, что спрятано?»«Угадай, кто кричит?»«Ищите зайку» |

1 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Ноябрь | Закреплять умение-сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;умение мягко приземляться в прыжках.Упражнять- в ходьбе и беге.Развивать прыгучесть | Упражнять в прокатывание обруча друг другу Упражнять в умение: ходить по извилистой дорожкиСовершенствовать умение прыгать на двух ногах на месте в парах.Развивать координацию движений в упражнениях. | Повторить -подпрыгивание на месте - вышеУпражнять в прокатывании мяча под дугойЗакрепить умение ходить поизвилистой дорожки.Развивать умение ползать по доске на средних четвереньках |  Закреплять умение детей сохранять равновесие при ходьбе по островкам.  Продолжать закреплять умение прыгать вверх на месте с целью достать предметУпражнять в прокатывание мяча друг другу,ползание по доске на средних четверенькахРазвивать координацию движений в упражнениях. | «Воробушки и кот»«Где спрятались игрушки?»«Птички летают» -2р.-ходьба с бегом«Воробушки и кот» -ходьба«Шалтайболтай сидел на стене, шалтай - болтай свалился во сне» |

1 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | 5 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Декабрь | Совершенствовать умение: строиться в колонну парамиХодить с высоким подниманием колен в колонне парами. Бегать в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную- Ходить по шнуру прямо-прыжкам вверх с места - прокатывание мяча друг другуползать на четверенькахРазвивать координацию движений в упражнениях  | Упражнять детей строиться в колонну с перестроением в пары, стоя на местеХодить парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. Бегать в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную- Ходить по шнуру прямо- прыгать вверх с места с целью достать снежинку- прокатывать мяч друг другу- ползать под препятствием (выота30-40см)Развивать координацию движений в упражнениях | Продолжать обучать;Построению в шеренгу и равнению по линии с поворотом в колонну друг за другом. Ходьбе в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналуБегать в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу- Ходьбе по шнуру зигзагом-прыжкам на двух ногах на месте-Бросанию мяча вперёд с низу- ползанию под препятствием (выота30-40см)Развивать: координацию движений в упражнениях | Упражнять в построении парамиВ ходьбе парами с высоким подниманием колена и взмахом рукПовторить -Ходьбу по узенькой дорожке- Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота10см)Бросание мяча вперёд с низу ползание под препятствием (выота30-40см)Развивать координацию движений в упражнениях | Продолжать формировать умение:перешагивать через препятствие сохраняя устойчивое положение тела.-Прыгать через две параллельные линии (10 - 30 см) отталкиваясь двумя ногами.- Бросанию мяча вперёд с низуРазвивать равновесие, прыгучесть, меткость, координацию движения. | «Зайцы и волк»«поймай снежинку»-«Догони козлика»«Мы на лавочке сидим»«Убегай от мишке» |

1 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Январь |  ---  | Закрепить умение: Перешагивать через препятствие (h-10-15см) - Бросать мяч вперёд с низу.-прыгать на двух ногах на месте отталкиваясь двумя ногамиРазвивать прыгучесть, силу броска.. | Закрепить умение: подпрыгивать на двух ногах , слегка продвигаясь вперёд.-Бросать мяч от груди.-Проползанию между ножками стула произвольным способом. | Развивать движения: -входьбе из обруча в обруч. -в прыжках через верёвку, отталкиваясь двумя ногами.- бросать мяч от грудиРазвивать у детей желание играть вместе.Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. | игра «Зайчик и лиса»«Звери и птицы спят».«Дед Мороз»«Найди свой цвет»-тарелочку, кружечку.«У медведя во бору» музыкальная |

1 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Февраль | Продолжать развивать движения:-в ходьбе из обруча в обруч.- в прыжках в длину через две линии (расстояние 10-30см)- подбрасывание мяча в верх и ловля двумя руками.- перелезание через бревноПомочь детям вводить подвижные игры в канву сюжетно ролевой игры. | Развивать движения: -в ходьбе из обруча в обруч.-в прыжках на месте с двух ног.- в бросании мяча из-за головы.- Перелезании через бревно.Поддерживать интерес к подвижной игре атрибутикой. | Развивать движения: -в ходьбе («По ступенькам»)-в прыжках на двух ногах через шнур.-в бросании мяча из-за головы.-в перелезании через бревно (высота-20см)Поддерживать интерес к подвижной игре музыкальным сопровождением и т. д. | Закрепить умение:Ходить из круга в круг с мячом в руках  Прыгать на двух ногах с мячом в руках продвигаясь вперёд. Бросать мяч из – за головы ползать по прямой (3-4м) | «Догони Мурку»«Кто тише»«Лохматый пёс»«Ой, что за народ за лисичкой идёт?»«Шёл козёл по лесу» муз. |

1 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | 5 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Март | Закрепить умение: Ходить из круга в круг на двух ногах с мячом в руках (до 2 м.)ловить мяч брошенного И.Ф.(расстояние 50-100см)Ползание под верёвкой (высота 40-30см) | Закрепить умение: Ходить из круга в круг держа руки за головой прыгать в длину с места Ловить мяч,брошенный И.Ф.(расстояние 50-100см)Ползание под дугой.Формировать умение сосредотачивать внимание на подвижных играх. | Закрепить умение: Ходить по ребристой доскеПрыгать вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15см выше поднятой руки ребёнка.Ловить мяч, брошенного инструктором (расстояние 100 см.) | Закрепить умение: Перебрасывать мяча через верёвку находящуюся на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1,5м)Кружится в медленном темпе (с предметом в руках) ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга | Закрепить умение :Метать набивные мешочки правой рукой.-Ударять мяч о щит и ловить его двумя руками-Лазать по лестнице -стремянки и спускаться с неё-ходить и бегать с согласованными, свободными движениями рук и ног |  «Пузырь» «поезд»«Кто, кто в теремочке живёт?»«Строим дом, дом большой и с крылечком и с трубой» |

1 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Апрель | Закрепить умение :Метать набивные мешочки правой рукой.-Ударять мяч о щит и ловить его двумя руками-Лазать по лестнице -стремянки и спускаться с неё-ходить и бегать с согласованными, свободными движениями рук и ног | Совершенствовать умение Метать набивные мешочки левой рукой.-Перебрасывать мяч через верёвку, находящуюся на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1,5м- Лазать по лестнице –стремянки и спускаться с неё  | Продолжать закреплять умение- прыгать на двух ногах спродвижением вперёд –Из кружка в кружок - выполнять прямой галоп-Бросать предметы в цель (1м.) одной рукой | Формировать умение сохранять устойчивое положение тела приперешагивании через препятствия. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Приучать детей ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног в играх. Развивать прыгучесть, равновесие, координацию движения. | «Воробушки и автомобиль»«Летает, не летает»«1,2,3, к цветочку беги»«Купим Кате цветочки» -по цвету |

1 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |  |  |
| Май | Закрепить умение бросать мяч вперед, двумя руками с низу; от груди.Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.Развивать равновесие, силу рук, координацию движения. | Учить детей бросать мяч вперед, из – за головы; через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1м.Закрепить умение ползать под воротца h=30 -40см.Развивать силу броска, координацию движения. | Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз h=1,5м удобным для ребёнка способом.Закрепить умение детей бросать мяч вперед, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1 – 1,5м.Развивать силу рук, ног, цепкость пальцев рук.. | Закрепить умение детей бросать мяч вперед, через сетку, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1,5м.Повторить умение катать мяч двумя руками и одной рукой И.Ф.; друг другу под дугой (расстояние 1м.)Развивать умение владеть мячом. | «найди себе пару» -цветочек по цвету«Солнышко и дождик»-«Колпачок»-«Птички в гнёздах» |  |

**Перспективное планирование по физическому развитию.**

**2 младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделя Задачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | 5 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Сентябрь | Приучать детей ходить и бегать небольшими группамиПодпрыгивать на месте на двух ногах, перепрыгивать через шнур, лежащий на полу.Доползти до флажкаФормировать умение ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. | Закрепить умение: -ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем:- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 2-3м)-Катать мяч в воротца (ширина 50-60см) -ползать на четвереньках по прямой (расстояние 6м.) | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.Формировать умение - энергично отталкивать мяч двумя руками. | Формировать умение-ходить и бегать колонной по одному всем составом группы;-подлезать под шнур. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу;-сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. | «Догонялки с персонажем», «Мой весёлый звонкий мяч»,«Собрав на дачу мишек», «Собери листочки»,«найди мяч», «1,2,3, овощи собери» |

2 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделя Задачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Октябрь | Совершенствовать умение-во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя;-при перепрыгивании (h-5см)Приземляться на полусогнутые ноги.Упражнять в прокатывании мячей. | Совершенствовать умение -останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя;-подлезать под шнур.Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. | Закреплять умение ходить и бегать по кругу.Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.Упражнять в ползании на четвереньках. | Обучать:-сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;Закреплять умение мягко приземляться в прыжках.Упражнять- в ходьбе и бегеРазвивать прыгучесть | «Зайка серенький сидит», «Огуречник, огуречник»,«воробушки и кот», «Собрав на дачу мишек», «найди, где спрятано?» |

2 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |  |  |
| Ноябрь | Обучать приземлению на полусогнутые ноги - в прыжках из обруча в обруч;Упражнять:-в ходьбе колонной по одному;Совершенствовать умение прокатывать мяча.Развивать координацию движений в упражнениях | Продолжать обучать ловить мяч, брошенный воспитателем и обратно;Упражнять:-в ходьбе колонной по одному;Закреплять умение ползать на четверенькахРазвивать правильные движения бега и ходьбы. | Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках.Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади;Повторить прыжки из обруча в обруч;Развивать координацию движений в упражнениях | Продолжать закреплять умение подлезать под натянутой верёвкой на четверенькахУпражнять в беге по уменьшенной площади;Мягко приземлиться в прыжках.Развивать прыгучесть, правильные движения бега и ходьбы. | «Передай платочек»,«Догони скорей»,«Колпачок»,«Где спрятался гусёнок»,«Воробушки и кот»,«Музыкальные стульчики»,«Мы на лавочке сидим» |  |

2 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задач | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | 5 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Декабрь | Совершенствовать умение: - ходить и бегать в рассыпную, используя всю площадь зала; -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать самостоятельность в движениях, играх | Совершенствовать умение: - ходить и бегать по кругу; мягкому спрыгиванию на полусогнутые ногиУпражнять в прокатывании мяча.Развивать координацию движений в упражнениях.  | Продолжать совершенствовать умение: ходить и бегать в рассыпную;-катать мяч друг другу, выдерживая направление;-ползать под дугу.Развивать самостоятельность в упражнениях.  | Упражнять ходьбу в колонне по одному.Бег всей группой с одного края площадке на другой – подлезать под шнур, не касаясь руками пола.-сохранять равновесие приходьбе по доске.Развивать самостоятельность в упражнениях.  | Продолжать формировать умение:перешагивать через препятствие сохраняя устойчивое положение телаПрыгать через две параллельные линии (25 - 30 см) отталкиваясь двумя ногами.-Бросанию мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2-3р. подряд) Развивать равновесие, прыгучесть, меткость, координацию движения | «Весёлая карусель»,«воробушки и тот»,«море волнуется», «Зайцы и волк»,«Подуй на снежинку», «Мы на лавочке сидим» - муз. |

2 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Январь | ----- | 1. Познакомить:
2. -с перестроением и ходьбой парами;
3. -сохранить устойчивое равновесие при ходьбе по доске.
4. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперёд.
 | Обучать:-ходить и бегать в рассыпную при спрыгивании;-мягкому приземлению на полусогнутые ноги;-прокатывать мяч вокруг предмета. | Упражнять:-в ходьбе парами и беге в рассыпную;-прокатывать мяч друг другу;-подлезать под дугу, не касаясь руками пола. | «Собери яблоки», «Найди свой цвет», «Машины и светофор», «Вот мы в автобусе сидим», «мороженное –релаксация. |

2 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Февраль | Упражнять:-в ходьбе и беге врассыпную;-прыжках из обруча в обруч.-в ходьбе переменными шагами через шнур.Развивать прыгучесть, координацию движенийФормировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. | Упражнять:- в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания;-прокатывание мяча друг другуСовершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.Развивать прыгучесть, умение выполнять движения по показу  | Упражнять:-в ходьбе переменным шагом через шнуры;* в беге врассыпную;
* бросать мяч через шнур;
* -подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.

Совершенствовать пространственную ориентировку детейРазвивать у детей желание играть вместевоспитывать  | Упражнять:-в ходьбе колонной по одному, выполняя задания;* в беге в рассыпную;
* пролезать в обруч, не касаясь руками пола; -сохранять равновесие при ходьбе по доске.

Способствовать формированию у детей положительных эмоцийРазвивать у детей желание играть вместевоспитывать интерес к физическим упражнениям | «Догони мурку», «Кто тише», «лохматый пёс» «ёжик», «кто вперед поднимет игрушку», «самолёты» |

2 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделя Задачи | 4 неделя Задачи | 5 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Март | Упражнятьв-ходить и бегать по кругу;-сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади;-мягко приземляться в прыжках спродвижением вперёд.Формировать правильную осанку | Упражнять в ходьбе и беге парами и врассыпную.Продолжать знакомить с прыжками в длину с места.Закрепить умение прокатывать мяч между предметами Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку | Упражнять в ходьбе и беге по кругу;-ползание по скамейке на ладонях и коленях.Закрепить умение бросать мяч о землю и ловить двумя руками.Формировать умение строиться в колонну по одному, в шеренгу. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу и в рассыпную. Закрепить прыжки в длину с места; бросать мяч о землю и ловить двумя руками.Развивать прыгучесть, умение сочетать толчок ног со взмахом рук, координацию движения при беге, ходьбе, игре с мячом. | Упражнять в ходьбе парами;-в ходьбе сперешагиванием через брусок.Знакомить с правильным хватом руками за рейки при влезании на наклонную лестницуФормировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении | «Мой весёлый звонкий мяч», «ты мой друг и я твой друг», «догони меня», «Капель» - хлопки., «летает не летает», «поезд», « жил в лесу колючий ёжик», «строим дом» |

2 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Апрель | Упражнять:-в ходьбе и беге с остановкой по сигналу,-сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре;- в прыжках в длину с места. | Упражнять:-ходить колонной по одному;-бегать в рассыпную;-в прыжках с места.-приземляться одновременно на обе ноги,-в бросании мяча о пол. | Упражнять:-ходить и бегать врассыпную;-бросать мяч в верх и ловить его двумя руками;-ползать по доске. | Упражнять:-в ходьбе и беге в колонне по одному;-влезать на наклонную лесенку;-в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. | «Солнышко и дождик», «Где солнышко»- упр. для глаз. «Найди свой домик», «летает не летает», «мыши в кладовой», «воробушки и автомобиль» «ты мой друг и я твой друг»,  |

2 младшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделя Задачи | п\игры м\п игры |  |  |
| Май | Упражнять:-ходить и бегать по кругу;- сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;- в перепрыгивании через шнур.(5-6)- Метание в даль правой и левой рукой на расстоянии 2,5-5мРазвивать прыгучесть. | Закрепить-название знакомых сказокУпражнять:- ходить и бегать в рассыпную;-в подбрасывании мяча;Совершенствовать умение приземляться на носочки в прыжках в длину с места. |  Упражнять:- ходить в колоне по одному, выполнять задание по сигналу;- бегать в рассыпную;-совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его;- в ползании по скамейке на ладонях и локтях.-. Лазании по лесенки h-1.5м произвольным способом Развивать смелость, быстроту, ловкость  | Закрепить -название времени года, -приметы.Упражнять:- в ходьбе и беге в рассыпную свободно, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног.-приучать действовать совместноРазвиватьСамостоятельность и творчество | «Найди свой цвет», «Это праздничный салют», «море волнуется», «дедушка водяной», «мимо речки мимо дач», «птички в гнёздах» |  |

Перспективное планирование по физическому развитию.

Средняя группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделяЗадачи | 5 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Сентябрь | Повторить прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (с помощью игры - «Негде заиньки скакать»)Закрепить ходьбу по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 кубиков Совершенствовать умение прокатывать мяч друг другу между предметамиРазвивать прыгучесть, равновесие, координацию движения с мячом. | Повторить ходьбу по извилистой дорожке с перешагиванием (через мячи, морковку на грядках), руки за спинойЗакрепить прыжки со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой(с помощью игры «Зайцы в огороде»)Совершенствовать умение ползать по прямой на четвереньках (средних, низких»)Развивать быстроту, ловкость, прыгучесть, координацию движения. | Повторить ходьбу и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски (горки) 20см h-35см).Закрепить прокатывание обручей друг другу по прямойСовершенствовать умение ползать на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мячРазвивать равновесие, координацию движения, самостоятельность и творчество в двигательной активности. | Повторить прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние между ними 40-50см)Закрепить умение прыгать на двух ногах поочерёдно, через 5-6 линий, расстояние 40-50смСовершенствоватьумение ползать на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч между грибками.Развивать равновесие, координацию движения, самостоятельность и творчество в двигательной активности. | Повторить ходьбу по извилистой дорожке с перешагиванием через листочки, цветочки, руки за спинойЗакрепить умение прокатывать мяч друг другу между предметами (расстояние между ними 40-50см)Совершенствовать умение ползать по скамейке на четвереньках (средних, низких)Развивать равновесие, координацию движения, самостоятельность и творчество в двигательной активности. | «Найди себе пару»-ориентировкаМуз игра «вот бегут, бегут по кругу. Все ребята молодцы. Выбирай скорее друга с ним ты вместе попляши»«Собери» каждый фрукт в свою корзинку. |

Средняя группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделя Задачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Октябрь | Освоить прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, сочетая толчок ног со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесиеУпражнять детей в прокатывании мяча друг другу (и.п. стоя на коленях)Развивать прыгучесть, координацию движения, точность направления | Освоить подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловить его (не прижимая к груди)Повторить прыжки на двух ногах между набивными мячами –энергично отталкиваться и мягко приземляться.Закрепитьподлезание под дугу, не касаясь руками полаРазвивать равновесие при ходьбе по доске (ширина -15 см) с перешагиванием через кубики | Продолжать осваивать прокатывание мяча по до­рожке.Повторить: -подлезание под шнур с мячом в руках, не касаясь руками пола; -прыжки на двух ногах с продвижением вперед, сочетая толчок ног со взмахом рукЗакрепить ходьбу по скамейке с пе­решагиванием через кубикиРазвивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности. | Упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролётЗакрепить: ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубикиПовторить с детьми прыжки на двух ногах из обруча в обруч  | «Огуречик» - бег«Кот и мыши»-бег«Коршун»«Совушка»«Бездомный заяц» -прыжки«Жил в лесу колючий ёжик»-речь«Карусель» х. бег по кругу |

Средняя группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игрым\п игры |
| Ноябрь | Совершенствовать умение ходить с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, Закрепить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на руки и колениУпражнять детей в прыжках на правой и левой ногах с продвижением вперёдПовторить бросание мяча вверх и ловля его обеими руками  | Упражнять детей в умении подлезать под дугой правым, левым бокомЗакрепить прыжки на правой и левой ногах через шнурыПовторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом | Совершенствовать умение бросать мяч вверх и ловить его обеими руками в ладоши Закрепить подлезание под дугой правым, левым бокомУпражнять - прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ногиРазвивать быстроту, ловкость, умение действовать по сигналуПродолжать воспитывать интерес к подвижным играм | Упражнять детей в построении, соблюдению дистанции во время передвиженияЗакрепить умение принимать правильное и.п. в прыжках в длину с места;бросать и ловить мяч кистями рук (не прижимая к груди)Осознано относиться к выполнению правил игры.Развивать умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности | «Птички и кошка»- прыжки«Кто кричит» -слух«Найди и промолчи»-выдержку, ориентировку«Я твой друг и ты мой друг» -релаксация «Передай по кругу»- координация |

средняя группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделя Задачи | 5 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Декабрь | Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животеПовторить ходьбу между набивными мячамиЗакрепить прыжки на обеих ногах через - предметы | Совершенствовать умение ползать по -пластунски под дугами,  Повторить подбрасывание и ловлю мяча обеими руками, не прижимая его к груди Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Развивать быстроту, ловкость, координацию движения. | Совершенствовать умение отбивать мяч правой и левой рукой о пол не меньше 5р. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Закрепить ползание по -пластунски под дугами, Развивать выносливость  | Формировать умение прыгать на обеих ногах через шнур с продвижением вперёд (канат), вправо и в левоПовторить забрасывание мешочка с песком в обруч,лежащий на полу. Закрепить лазание по гимнастической стенке , перелезая с одного пролёта на другой в право и с пуск с неёРазвивать гибкость.  | Закреплять умение детей ходить и бегать легко, ритмично с согласованными движениями рук и ногэнергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжкахПовторить умение принимать правильное и. п. при метанииРазвивать: быстроту, выносливость, ловкость | «Карусель»- х. по кругу«Льдинки, ветер и мороз»- действие по сигналу«Снежки» -метание«Хитрая лиса» -бег. |

Средняя группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Январь |  ------ | Освоить прыжки через параллельные линииПовторить ходьбу на носках между предметами змейкой Закрепить ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками разным способом Развивать прыгучесть, быстроту, выносливость, гибкость. | Освоить: - метание малого мяча в вертикальную мишень правой, рукой  -пролезание в обруч прямо, Повторить прыжки на обеих ногах из обруча в обруч Закрепить ходьбу боком приставным шагом по канату, лежащему на полуРазвивать координацию движения | Освоить лазание по пластунски по прямойПовторит: - бросание малого мяча вверх и ловля его обеими руками -ходьбу по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны Закрепить прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его справа, слева Развивать быстроту, выносливость, гибкость.  | «Хитрая лиса» - бег«Расточек»-релаксация«Ловишки» - бег с увёртыванием«Шалтай, болтай» - релаксации»Выше ноги от земли» -бег |

средняя группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Февраль | Повторить прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между коленями  -прокатывание мяча между кеглями Закрепить ходьбу по ребристой доске, по наклонной доске - подлезание под дуги прямо, боком (правым, левым)Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их всамостоятельной деятельности.  | Повторить ходьбу на носках с перешагиванием через набивные мячи Закрепить прыжки в длину с места (приземляться на полусогнутые ноги) - Ползание по прямойна четвереньках, прокатывание мяча головой вперед. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их всамостоятельной деятельности.  | Повторить прыжки со скамейки (приземляться на полусогнутые ноги) Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны - Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы Освоить ползание по наклонной доске с переходом на гимнастическую лестницу Формировать умение и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации Двигательной деятельности детей. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности | Повторить прыжки в длину с места,(приземляться на полусогнутые ноги)  Закрепить умения и навыки детей, умение творчески использовать их всамостоятельной деятельности. - Метание малого мяча вдаль правой, левой рукой от плеча Освоить ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны  | «Самолёты» - по сигналу бег«Светофор»-ориентировка«Мы весёлые ребята» -бег«Найди своё место»-ориентир |

средняя группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделя Задачи | 5 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Март | Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове,  -Подлезание под шнуром правым, левым боком Развивать умение прыгать на правой ноге, на левой - продвигаясь вперёд  |  Обучать основным приёмам владения мячом Учить согласовывать движения с музыкой Закрепить ловкость и координацию через индивидуальные, групповые, командные подвижные игры.  |  Совершенствовать двигательные умения и навыки;Приобщать детей к ЗОЖ. Формировать правильную осанку. |  Повторить ползание по гимнастической скамейке, хватом руками разноимённым способом  Закрепить: Прыжки с высоты на мягкое покрытие (высота -20-25см ) Освоить ходьбу по канату боком приставным шагом  Развивать ловкость и координацию движений | Освоить ходьбу по гимнастической скамейке с заданием для рук.Повторить прыжки с высоты (20-25см) с местаЗакрепить умение метать предметы в даль -4-6м.Развивать мышцы рук, прыгучесть, координацию движений | «Мамы всякие нужны, мамы всякие важны» -подражание«Собери цветок»-цвет«дедушка водяной»-движения со словами«Поймай дракона за хвост»- координация. |

средняя группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Апрель | Обучать лазанию по лестнице с перелезанием на другой пролёт приставным шагом на лево.Закрепить прыжки через предметы.Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с заданием рук.Продолжать развивать мышцы пальцев рук, прыгучесть, координацию движений. | Совершенствовать умение -прыгать с высоты -20-25см -Метать мешочек-с песком на дальность3.5-6.5м. правой рукой -Лазанье по лесенки h-2.5м произвольным способомПродолжать развивать мышцы рук, прыгучесть, координацию движений | Совершенствовать умение : -бросать мяч в верх и попытка поймать его 3-4раза подряд-метать на дальность правой и левой рукой (3,5-6,5м;)Повторить: : лазание по лесенке h-2.5м произвольным способомЗакрепить ходьбу по наклонной скамейке с поворотом кольца в право в левоРазвивать мышцы пальцев рук, умение принимать правильное и. п. при метании в даль | Обучать детей прыжкам через короткую скакалку. Закрепить умение ходить и бегать по наклонной гимнастической скамейке (высота 30-35см) Совершенствовать умение отбивать мяч о землю не менее 5р подрядРазвивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений  | «Лиса и колобки»-бросок мяча«Большая обезьяна» -бег«Мы весёлые ребята»- бег«Догадайся, кто ушёл» - внимание |

Средняя группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |  |  |
| Май | Освоить бросок мяча вверх, о землю и ловля его 3-4разаЗакрепить Ходьба по наклонной гимнастической скамейке Повторить прыжки через4-5 линий, расстояние между которыми 40-50смРазвивать мышцы рук, прыгучесть, координацию движении | Продолжать осваивать лазанье по лесенки h-2.5м произвольным способом не пропуская реек, перелезая одного пролёта на другой Закрепить прыжки в длину с места на расстоянии не меньше 70смПовторить Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5м Развивать мышцы пальцев рук, прыгучесть, координацию движений  | Формировать умение лазать по лесенки h-2.5м произвольным способом умение прыгать с короткой скакалкойСовершенствовать ходьбу и бег по наклонной гимнастической скамейке Развивать мышцы пальцев рук; равновесие  | Продолжатьформировать умение лазать по лесенки h-2.5м перелезая с одного пролёта на другой; прыгать с короткой скакалкой;Отбивание мяча о землю правой и левой рукой. (не менее 5р. пудрят)Развивать мышцы пальцев рук, ног, равновесие, прыгучесть. | «Доставь в срок» (ленту праздничную)-бег«Вот лягушки по дорожке, скачут вытянувши ножки» -прыжки «Эстафетная палочка»-бег«Я хочу сорвать цветок»-движения со словами |  |

Перспективное планирование по физическому развитию.

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Меся | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделя Задачи | 5 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Сентябрь | Повторить ходьбу с перешагиванием через кубики, мячи. Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами. Совершенствовать умение: перебрасывать мяч, стоя в шеренге, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбросить вверх двумя руками (не прижимая к груди) - Бегать в среднем темпе до одной минуты в чередовании с ходьбой, ползать на четвереньках. Развивать прыгучесть, координацию движения.  | Повторить подлезание в обруч в группировке, боком, прямо.  Закрепить перешагивание через бруски c мешочком на голове.ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове Совершенствовать умение прыгать на двух ногах с мешочками между коленями и ходить «Пингвином» Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость  | Повторить ходьбу по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Закрепить умение подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка; Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. Развивать: - равновесие при ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и локтях; -прыгучесть в игре «Достань до предмета» - подпрыгивание на двух ногах  |  Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча,Закрепить умение:- сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;- пролезать в обруч, не задевая краяСовершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя рукамиРазвивать меткость, прыгучесть, равновесие, координацию движения. | Повторить: - ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через предметы, на середине присесть, (сорвать гриб) встать и пройти дальше. Закрепить прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком.Совершенствовать бросание мяча двумя руками от груди.Развивать культуру движений и телесную рефлексию. | «Мышеловка» Эстафета «Собери картошку» «Мы весёлые ребята» «Ловишки с лентой» «У кого мяч» |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделя Задачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделя Задачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Октябрь | Повторить спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.Закрепить умение: - переползать через препятствие; -ползать на четвереньках между предметами, подлезая под дугу прямо, не касаясь, пола.Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.Развивать психологические качества: быстроту, силу, выносливость. | Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч с мешочком на голове.Закрепить прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20см), со второго шага на препятствие.Совершенствовать умение ползать на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке.Развивать волевые качества, доводить начатое дело до конца, выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать хорошему примеру. | Повторить игры с метанием, ползанием, прыжками, бегом.Закрепить устойчивое равновесие с помощью игр, в прыжках –сочетать толчок ног с взмахом рук.Совершенствовать умение ориентировку в пространстве.Развивать скоростьбега, прыгучесть, силу, ловкость. | Продолжать совершенствовать: прыжкам на правой и левой ноге между предметами. Закреплять подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. |  «У медведя во бору»«Собери съедобные грибы»«Музыкальные стульчики»«Удочка» «Перелёт птиц»«Гуси, гуси…»«Летает - не летает» |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |  |  |  |
| Ноябрь | Формировать умение перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; Закреплять прыжки на правой и левой ноге по переменно с продвижением вперёд. Упражнять навыки ходьбы с высоким подниманием колей; Повторить: - перебрасывание мяча двумя руками снизу; из – за головы. - ходьбу на носках, руки за голову, между набивными мячами  | Стремиться освоить ведение мяча между предметами; Закреплять подтягивание на скамейке лежа на животе; Упражнять. -Ползание на четвереньках, под талкивая головой набивной мяч. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени |  Закрепить умение прыгать на правой и левой ноге между предметами. Закреплять подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. | Знакомить с элементам спортивных игр Упражнять в перебрасывание мяча в шеренге; Закреплять прыжки через препятствия и на возвышение Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие при ползание по гимнастической скамейке  | «Ниточка, иголочка и узелок»«Пустое место»«Самолёты»«Соберись в колосок» |  |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задач | 3 неделя Задачи | 4 неделя Задачи | 5 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Декабрь | Совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком, приставным шагом.Повторять перешагивание через шнур, справа и слева от него. Закрепить перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленяхРазвивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость | Развивать умение детей подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловля его с хлопками.Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.Закрепить ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Развивать прыгучесть, силу, равновесие. |  Совершенствовать умение детей лазанию по гимнастической стенке до верха разными способами, не пропуская реек.Повторить: - ходьбу по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. -умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. Закрепить: - Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.Формировать умение осознанно и творчески выполнять движения  | Повторить прыжки на двух ногах на месте в игре«удочка»Закрепить бросание мяча в стенку- подбрасывание мяча из И. П. стоя, сидя- бег в рассыпную в игре «Хитрая лиса» | Формировать умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди стоя в шеренгах. Упражнять детей в: -забрасывании мяча в корзину;-ходьбе по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см) Повторить прыжки на правой и левой ноге по прямой.  | «Хитрая лиса» «Перебежки»«Звееробика» муз.«Я Яга, Яга, Яга –я лечу, лечу, лечу, хочешь быть моим хвостом, ну конечно же хочу» |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Январь |  ----- | Формировать умение: - ползать под дугами, подталкивая мяч головой -ходить с перешагиванием через набивные мячи Упражнять в пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола Повторить бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу Закрепить прыжки в длину с места  . | Формировать у детей правильную осанку Продолжать обучать лазанию по гимнастической стенке одноимённым способом Упражнять детей вести мяч и забрасывать его в баскетбольное кольцо Повторить прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  | Закрепить умение ходить по наклонной доске, бегать, спускаясь шагом - сохранять устойчивое равновесиеПовторить забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из – за головы, с ведением мяча правой и левой рукой тСовершенствовать умение перепрыгивать через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. |  «Охотники и звери.» «Мы веселые ребята.» « Сбей кеглю.» «Быстро возьми.» «Догадайся, кто позвал» |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделя Задачи | п\игры м\п игры |
| Февраль | Закрепить умение метать мешочки в вертикальную цель правой и левой рукойПовторить: - ползание под палку, перешагивание через неё (высота -40см.) прыжки на двух ногах через косички, прыжки в длину с местаСовершенствовать умение подбрасывать мяч одной рукой и ловить двумя руками. | Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.Повторить прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.Совершенствовать умение: - лазать по гимнастической стенке одноименным и разным способом - подбрасывать мяч и ловить его правой и левой рукойФормировать умение оценивать свою работу, воспитывать привычку работать старательноРазвивать волевые качества | Закрепить элементы спортивных игр, игр с элементами соревнования.Повторить игры с лазанием, прыжками, бегом, метанием Продолжать формировать правильную осанку во всех видах деятельности;- интерес к занятиям, к видам спорта Развивать прыгучесть, быстроту, меткость. | Закрепить умение: -Ходить по канату боком приставным шагом с мешочком на голове -прыгать из обруча в обруч, через набивные мячи, сохраняя равновесие при приземлении. - подбрасывать мяч с отскоком от пола и ловить двумя руками с хлопком в ладоши. - ходить с перешагиванием через набивные мячиПродолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.Развивать быстроту, силу, выносливость, ловкость | Эстафета:«баскетболисты»«Самолёты»«Чья команда быстрей»«Стоп»Эстафета: «разминируй поле» « |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | 5 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |
| Март | Закрепить умение: -Прыгать в высоту с разбега (Высота 30см)- метать мешочка в цель правой и левой рукой. - ползать на четвереньках и прыгать на двух ногах между кеглямиУпражнять в ползание по скамейке «по - медвежьи» Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. | Закрепить умение: -Ходить по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. -сочетать замах с броском при метании мешочков в горизонтальную цель. - подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Совершенствовать прыжки правым и левым боком через косички (40см) -из обруча в обруч на одной и двух ногах.Развивать самостоятельность и творчество Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. | Закрепить умение: -легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры-формировать выразительность и грациозность движений Совершенствовать умение выполнять правильный замах ( и. п.) при броске в цельУпражнять: ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; | Совершенствовать умение выполнять игровые действия. Формировать творческие способности при создании игровой среды.Развивать силу ловкость, подвижность. | Формировать умение играть в спортивные игры на основе раннее полученных знаний. Побуждать к содержательному общению друг с другом.Повторить ходьбу понаклонной гимнастической скамейке с заданием. Закрепить умение прокатывать набивные мячи ногами из положения, сидя на полу лицом друг к другуРазвивать силу, ловкость, подвижность, творческую активность детей. | «Собери цветок для мамы»- эстафета-бег, прыжки«Найди своё дерево»«Медведи и пчёлы»«Не оставайся на полу |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделяЗадачи | 2 неделяЗадачи | 3 неделяЗадачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |  |
| Апрель | Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове Упражнять детей в висе на гимнастической стенке, держать угол 90 градусов.Закреплять умениепрокатывать набивной мяч ногами из одного положения, сидя на полу лицом друг к другу стараясь прокатить в воротца.Развивать мышцы живота – пресс, равновесие, осанку | Совершенствовать технику основных движений добиваться лёгкости, точности, выразительности их выполнения.Закрепить игровые элементы в эстафетах.Развивать волевые качества, доводить начатое дело до конца | Продолжать формировать умение играть в спортивные игры на основе раннее полученных знаний.Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.Развивать координацию движения, цепкость кистей рук при лазании по гимнастической лестнице с изменением темпа сохранением координации движений. | Совершенствовать умение:  -метать в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.-прыгать в длину с местаЗакрепить умение лазать по гимнастической стенке (h -2,5м) с изменением темпаРазвивать прыгучесть, меткость, мелкую моторику рук | «Перемени предмет»Эстафета «Дружная семейка»«Баскетбол» «Как живешь?» |

Старшая группа

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделяЗадачи | 2 неделя Задачи | 3 неделя Задачи | 4 неделяЗадачи | п\игры м\п игры |  |  |
| Май | Совершенствовать умение: -ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи прямо , боком. - прыгать с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах. Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу и ловить после отскока от полаРазвивать равновесие, меткость, цепкость пальцев рук, прыгучесть, координацию движений. | Продолжать совершенствовать умение: ходить по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. -ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.Закрепить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.Повторить прыжки на правой и левой ноге между кеглямиРазвивать нравственные качества, прыгучесть и координацию движений. | Совершенствовать умение:-прыжкам в длину с разбега. -Продолжать совершенствовать умение ползать по скамейке (по медвежьи) Закрепить умение:-подлезать под дугу. -перебрасывать мяч друг другу от груди. -забрасывать мяч в кольцо Развивать нравственные качества и координацию движений. | Продолжать совершенствовать умение в прыжках в длину с разбега;бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками (не менее 10 раз пудрят;Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролёта на другой.Игра «баскетбол» -до 10 очков.Развивать мышцы рук, ног, прыгучесть, глазомер, координацию движения. | «огонь, вода, воздух»«Караси и щука»«Удочка»«Третий лишний»-«Садовник» (я хочу сорвать цветы, из цветов сплести венки…)«Вырасти цветок из семечка»- релаксация |  |

Перспективное планирование по физическому развитию.

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | 1 неделя задачи | 2 неделя задачи | 3 неделя задачи | 4 неделязадачи | 5 неделязадачи | п\игры м\п игры |
| Сентябрь |  Повторить: -ходьбу по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку к носку (с мешочком на голове) -ходьбу по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через – мячи. Закрепить прыжки на двух ногах через шнур. Совершенствовать умение перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головыРазвивать прыгучесть, меткость. | Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч; с разбега. Закрепить умение подлезать под шнур правым и левым боком.Совершенствовать умение владеть мячом, перебрасывать мяч друг другу (от груди, из-за головы)Развивать координацию движений, силу в упражнении «крокодил».Формировать интерес и любовь к спорту. | Повторить: ходьбу по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.Закрепить умение :-лазать по гимнастической стенке, с переходом на другой пролёт -бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя рукамиСовершенствовать умение ползать на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок) оббежать репу»Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость. | Повторить: - ходьбу и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворота - ходьбу и бег по кругу с остановкой по сигналу;Закрепить умение сохранять равновесие на повышенной опоре.Совершенствовать умение прыгать на двух ногах;Развивать точность при переброске мяча, -координацию движений в прыжке | Повторить ходьбу по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове.Закрепить прыжки через шнур в даль на двух ногах Совершенствовать технику броска малого мяча вверх и ловли его двумя руками,Развивать прыгучесть, глазомер, чувство равновесия. | «кто быстрее доберётся до флажка?» «Садовник»- «Вершки и корешки» «Поймай бабочку» |

 Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя задачи | 2 неделя задачи | 3 неделя задачи | 4 неделя задачи | п\игры м\п игры |
| Октябрь | Повторить прыжки с высоты (40см) в длину с места (около 100 см.) мягко приземляясь на две ноги.Закрепить умение пролезать через три обруча, в обруч прямо, не касаясь руками пола.Совершенствовать: - отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте; -ведение мяча в разных направлениях, забрасывание его в корзину двумя муками.Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.  | Повторить прыжки вверх из глубокого приседа, помогая взмахом рук.Закрепить ходьбу по рейке гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.Совершенствовать умение: - вести мяч по прямой, сбоку, между предметами; по полу, подталкивая мяч головой; - ползать по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.  | Повторить ходьбу по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом перенести сбоку вперёд.Закрепить прыжки вверх, из глубокого приседа на мягкое покрытие h-20смСовершенствовать ползание на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке.Развивать равновесие, прыгучесть, силу, ловкость, координацию движений.Продолжать воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. | Продолжать закреплять ходьбу по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом перенести сбоку вперёд.Совершенствовать умение:перебрасывание мяча друг другу снизу, из –за головы (расстояние 3-4м); - вести мяч по прямой, сбоку, между препятствий , с поворотом вокруг себя, забрасывать мяч в корзину в игре баскетбол.Развивать равновесие по ограниченной плоскости при выполнении задания, координацию движения, силу броска. | Эстафета:»Принеси листочек»(Дорожка препятствий) «Охотники и утки»«Отобрази перелётную птицу» -подражаниеЭстафета: .«Проведи мяч» «Мяч водящему» (2-3 команды).«Не задень» (2-3 команды). |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя задачи | 2 неделя задачи | 3 неделя задачи | 4 неделя задачи | п\игры м\п игры |
| Ноябрь | Обучать перебрасыванию мяча друг другу из – за головы в эстафете «Мяч водящему»Закреплять умение ходить по канату боком приставным шагомУпражнять Прыжки попеременно на левой и правой ноге через шнур Развивать прыгучесть в прыжках через шнуры  | Обучать метанию мяча в цель (баскетбольный вариант расстояние 3м) «попади в корзину»  Закреплять умение в прокатывании обручей друг другу. Упражнять подползание под шнур боком. Развивать прыжкам через короткую скакалку с вращением её вперёд. | Обучать влезанию на гимнастическую стенку и переходить по диагонали надугой пролёт Закреплять ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.Упражнять в метание мешочки в горизонтальную цель;Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубы  | Обучать играм с элементами соревнования, играм эстафетам Совершенствовать двигательные умения и навыки детейЗакреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость | «Ниточка, иголочка и узелок»«Пустое место»«Самолёты»«Соберись в колосок»«Перемени предмет» |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя задачи | 2 неделя задачи | 3 неделя задачи | 4 неделя задачи | 5 неделя задачи | п\игры м\п игры |
| Декабрь | Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.Повторить забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.Закрепить лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.Развивать прыгучесть в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. | Закрепить умение отбиванию мяча в ходьбе.Повторить прыжки на правой и левой ногах через шнуры.Закрепить перебрасывание мяча друг другу двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах.Развивать ловкость при подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола. | Продолжать закрепить умение ходить по скамейке навстречу друг к другу, на середине разойтись, помогая друг другу.Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.Закрепить прыжки на двух ногах через шнуры.Развивать ловкость рук при перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка. |  Закрепить навыки выполнения спортивных упражнений Повторить отбивание мяча в игре «Проведи мяч»Развивать меткость, быстроту, ловкость и гибкость в играх | Совершенствовать умение : - отбивать мяч правой и левой рукой в движении. (по кругу) -ползать по скамейке с мешочком на спинеЗакреплять умение перебрасывать мяч друг другу от груди двумя руками . Повторить прыжки на левой и правой ноге через шнур. Развивать: -навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; - меткость при метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. | Два Мороза. Стоп. Догони пару. Перемени предмет. Ловишки с мячом. Эстафета с преодолением препятствий. |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 неделя задачи | 3 неделя задачи | 4 неделя задачи | п\игры м\п игры |
| Январь | Совершенствовать : - ведение мяча попеременно правой и левой руками.(по кругу )  - Ползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч Закрепить прыжки с разбега (3 шага) Повторить прыжки на мат с места (толчком двух ног) Развивать прыгучесть, быстроту, ловклсть |  Совершенствовать умение прыгать через короткую скакалку с продвижением вперёд. (по кругу)Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку одноимённым способом Повторить: ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, сохраняя равновесие Развивать: -ловкость и координацию движения -правильную осанку при ходьбе по канату, боком приставными шагами с мешочком на голове -меткость при метании набивного мяча двумя руками из –за головы. | Упражнять:-в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками; с произведением хлопка -в прыжках через короткую скакалку с продвижением вперёд. Закреплять прыжки на двух ногах через 5-6 шнуровРазвивать устойчивое равновесие при ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.  -ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки в стороны. | Охотники и звери. Мы веселые ребята.  Сбей кеглю. Быстро возьми. Догадайся, кто позвал?«Вок во рву» |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя задачи | 2 неделя задачи | 3 неделя задачи | 4 неделя задачи | п\игры м\п игры |
| Февраль |  Упражнять : - в метание в горизонтальную цель с расстояния 4м -впролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча -в ползание по скамейке с мешочком на спине. Закреплять: - прыжки через набивные мячи (6-8шт.) -прыжки с мячом, зажатым между колен (5 -6м.) Повторить ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейкиРазвивать меткость, прыгучесть, силу рук.  | Упражнять в лазание по гимнастической стенке.Закреплять умение в перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3м) Повторить: -пролезание в обруч (3шт.) поочерёдно прямо и боком. -пролезание между рейкамиРазвивать равновесие: - при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голов - при ходьбе на носках между набивными мячами Формировать умение оценивать свою работу |  Закреплять элементы споривных игр, игр с элементами соревнования. Повторить игры с лазанием, прыжками, бегом, метанием Продолжать формировать правильную осанку во всех видах деятельности - интерес к занятиям, к видам спортаРазвивать прыгучесть, быстроту, смелость  | Повторить ходьбу по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая набивные мячи. Закрепить умение перебрасывать мяч из разных И.П. стоя лицо друг к другу через сетку. Совершенствовать умение подлезать под дугу правым и левым боком.Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость.  | «Не попадись»«Самолёты» -бег с заданием«Пожарные на ученье»«Шеренга, колонна, круг»- действовать по сигналу |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя задачи | 2 неделя задачи | 3 неделя задачи | 4 неделя задачи | 5 неделя задачи | п\игры м\п игры |
| Март | Повторить ходьбу по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая набивные мячи. Закрепить умение перебрасывать мяч из разных И.П. стоя лицо друг к другу через сетку. Совершенствовать умение подлезать под дугу правым и левым боком.Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость.  | Совершенствовать умение ходить по гимнастической скамейке через набивные мячи с хлопком над головой (боком)Знакомит с элементами акробатики: стойкой на лопатках; перекатом в группировки Закрепить лазание по верёвочной лестнице – чередующим способом Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость. Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость.  |  Совершенствовать умение - ходить погимнастической скамейки, высоко поднимая ногу вперёд-вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие-Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление Закрепить умение - работать с ракеткой, отбивать волан в движении до ориентира. -подлезать под несколько предметов в группировке правым и левым боком  Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость.  | Формировать потребность к ежедневной двигательной деятельности.  Совершенствовать технику основных движений с помощью игр и эстафет, добиваться естественности, лёгкости,  Выразительности их выполнения.Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость.  | Закреплять умение детей искать образные средства выразительной передачи движений;  Развивать: импровизационные способности, гибкость, выносливость, силы мышц живота и позвоночного столба, быстроту и легкость в ориентировки в новых ситуациях.  Снять скованность и эмоциональное напряжение,Создать устойчивое положительное настроение | Танец «Руку правую вперед…»«Подснежник»-пальчиковая№2 стр.88«Горелки» «Здравствуй друг»- коммуникативная игра №2 стр. 86.Ручеек.  |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя задачи | 2 неделя задачи | 3 неделя задачи | 4 неделя задачи | п\игры м\п игры |
| Апрель | Обучать выполнить «ласточку» - соскок на мягкое покрытие Закрепить пролезание правым и левым боком в звенья гимнастической лестницы, приподнятой от пол Совершенствовать умение выполнять вис на гимнастической стенке держать угол 90 градРазвивать равновесие, быстроту, силу и координацию движений | Обучать играть с теннисной ракеткой на месте, отбивая шарик правой и левой рукой Закреплять прыжки в длину с разбега, на мягкое покрытие Совершенствовать умение выполнять вис на гимнастической стенке держать угол 90 грРазвивать мышцы живота – пресс, равновесие, осанку  | Продолжать совершенствовать умение выполнять «ласточку», сохраняя равновесие; умение выполнять вис на гимнастической стенке держать угол 90 градусов.Продолжать формировать умения действовать в командеРазвивать память, внимание, волевые качества, мышцы живота, равновесие. | Закрепить умение метать в цель, стоя на коленях. Совершенствовать умение отбивая шарик правой и левой рукой продвигаясь вперёд; быстро перестраиваться на месте и во время движения. Закрепить прыжки через длинную скакалку в беге по одному.Развивать силу броска, координацию движения, прыгучесть. | «ковровые клоуны»-в парах «Придумай фигуру после бега, танца…»«Перемени предмет»-«Вышибалы»-«Найди и промолчи» |

Подготовительная группа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя задачи | 2 неделя задачи | 3 неделя задачи | 4 неделя задачи | п\игры м\п игры |
| Май |  Обучать ведению мячаЗакреплять умение:ходить по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. Упражнять в прыжках в длину с разбегаПовторить метание набивного мяча. Развивать силу, быстроту, выносливость, прыгучесть |  Обучать прыжкам через скакалку.Закрепить умение вести мяч и забрасывание его в корзинуУпражнять с помощью подвижной игры передачу мяча в колонне.Развивать: - бег со средней скоростью 100м. -Силу рук в упражнении «Крокодил»  | Обучать ведению мяча ногой по прямойЗакрепить бег на скорость (30м). Повторить прыжки в длину с разбегаУпражнять в перебрасывании мяча в шеренгах двумя руками из – за головы (расстояние 4м.); двумя руками от груди. Развивать быстроту бега, прыгучесть, умение владеть мечем. | Продолжать закреплять: - элементы волейбола (через сетку) -ведение мяча ногами, в игре. «Ловкие футболисты». -прыжки через скакалку-ползание под дугой: Повторить ползание по скамейке с подтягиванием рук Развивать быстроту бега, прыгучесть, умение владеть мечем.  | Эстафета: «Зажги вечный огонь»-бег«Караси и щука» «Удочка» Эстафета: «Кузнечиков»-прыжки«Паук и мухи»- « Садовник»«Найди цветок» |

(Приложение № 1)

**Педагогическая диагностика.**

В учебный период проводится (сентябрь, май) оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связан ой с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности динамики становления показателей развития личности ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь как педагогам ДОУ при переходе ребенка на следующий возрастной этап, так и педагогам начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период его адаптации к новым условиям развития при поступлении в школу.

**Итоговые данные необходимы для оптимизации работы в группе в целом**

Далее, планируют индивидуальную работу по разделам программы с теми детьми, которые требуют усиленного внимания воспитателя и которым необходима педагогическая поддержка.

Система диагностики - обязательная и главное необходимая составляющая дошкольной системы. И потому, включение в данный вид деятельности становится важным, осознанным делом каждого педагога ДОУ.

Без изучения динамики развития ребенка реализовать ФГОС ДО невозможно!

1 младшая группа

Физическое развитие

|  |
| --- |
| Показатели развития для детей от 2 до 3 лет |
| 1 | Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление |
| 2 | Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей |
| 3 | Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при  перешагивании через  предметы |
| 4 | Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость  ограничена линиями  на полу,  не возвышенная) |
| 5 | Ползает на четвереньках произвольным способом |
| 6 | Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами |
| 7 | Катит мяч в заданном направлении |
| 8 | Бросает мяч двумя руками от груди |
| 9 | Ударяет мячом об пол 2–3 раза и ловит |
| 10 | Бросает мяч вверх 2–3 раза и ловит |
| 11 | Метает предметы вдаль |
| 12 | Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры |
| 13 | Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время  еды |
| 14 | Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во времяумывания |
| 15 | Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимостисоблюдения правил гигиены в повседневной жизни. |

2 младшая группа

Физическое развитие

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  | Показатели развитиядля   детей 3-4 года |
| 1 | Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление |
| 2 | Бегает, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей |
| 3 | Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при  перешагивании через  предметы |
| 4 | Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость  ограничена линиями  на полу,  не возвышенная) |
| 5 | Ползает на четвереньках произвольным способом |
| 6 | Лазает по лесенке произвольным способом |
| 7 | Лазает по гимнастической стенке произвольным способом |
| 8 | Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами |
| 9 | Катит мяч в заданном направлении |
| 10 | Бросает мяч двумя руками от груди |
| 11 | Ударяет мячом об пол 2–3 раза и ловит |
| 12 | Бросает мяч вверх 2–3 раза и ловит |
| 13 | Метает предметы вдаль |
| 14 | Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры |
| 15 | Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время  еды |
| 16 | Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во времяумывания |
| 17 | Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимостисоблюдения правил гигиены в повседневной жизни. |

Средняя группа

Физическое развитие

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  | Показатели развитиядля   детей  4-5 лет |
| 1 | Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям |
| 2 | Бег 10 м, (мин. и сек.) |
| 3 | Пытаться плавать произвольным способом |
| 4 | Прыжок в длину с места |
| 5 | Метает предметы разными способами |
| 6 | Отбивает мяч об землю двумя руками |
| 7 | Отбивает мяч об землю одной рукой |
| 8 | Уверенно бросает и ловит мяч |
| 9 | Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу |
| 10 | Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону |
| 11 | Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений |
| 12 | Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя |
| 13 | Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает роль при кашле, чихании |
| 14 | Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды |
| 15 | Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме |

Старшая группа

Физическое развитие

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  | Показатели развитиядля   детей  5-6 лет |
| 1 | Владеет основными движениями в соответствии с возрастом |
| 2 | Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях |
| 3 | Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах |
| 4 | Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп |
| 5 | Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа |
| 6 | Запрыгивает на предмет (высота 20 см) |
| 7 | Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см |
| 8 | Прыгает в длину с места (не менее 80 см) |
| 9 | Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см) |
| 10 | Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см) |
| 11 | Прыгает через короткую и длинную скакалку |
| 12 | Бег 20 м, (мин. и сек.) |
| 13 | Плавать произвольно |
| 14 | Подъем в сед за 30 сек |
| 15 | Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с   расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском |
| 16 | Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой |
| 17 | Отбивает мяч на месте не менее 10 раз |
| 18 | Ведет мяч на расстояние не менее 6 м |
| 19 | Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие |
| 20 | Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге |
| 21 | Выполняет повороты направо, налево, кругом |
| 22 | Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др. |
| 23 | Следит за правильной осанкой |
| 24 | Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и  раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу |
| 25 | Владеет элементарными навыками личной гигиены |
| 26 | Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого) |
| 27 | Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах  разрушающих здоровье |
| 28 | Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой |
| 29 | Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня |

 Подготовительная группа

Физическое развитие

|  |
| --- |
| Показатели     развития для   от  6 до 7  лет |
| 1 | Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание) |
| 2 | Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном   темпе, под музыку, по словесной инструкции |
| 3 | Участвует в играх с элементами спорта |
| 4 | Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см |
| 5 | Прыгает в длину с места не менее 100 см |
| 6 | Прыгает в длину с разбега до 180 см |
| 7 | Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см |
| 8 | Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами |
| 9 | Бег 20 м, (мин. и сек.) |
| 10 | Плавать произвольно на расстояние 15м. |
| 11 | Подъем всед за 30 сек |
| 12 | Бросает набивной мяч (1кг) вдаль |
| 13 | Бросает предметы в цель из разных положений |
| 14 | Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м |
| 15 | Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м |
| 16 | Метает предметы в движущуюся цель |
| 17 | Умеет перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый -  второй, соблюдает интервалы во время движения |
| 18 | Может следить за правильной осанкой |
| 19 | Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно) |
| 20 | Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.) |
| 21 | Сформированы представления о здоровом образе жизни |

**КОНЕЦ**