

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 «Многопрофильная»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ «СОШ № 5
от 31.08.2023 № 377

**Рабочая программа инструктора по физической культуре по организации физкультурно-спортивной
образовательной деятельности с дошкольниками**

(составлена на основе образовательной программы дошкольного образования

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5 «Многопрофильная»,
в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения
Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования», федеральным
государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской
Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования») с
изменениями от 08.11.2022 № 955)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Ступникова Эльза Эльгизовна

г. Нефтеюганск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей детей дошкольного возраста	6
1.2.	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы	12
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников	28
2.1.1.	Общая характеристика и задачи физического развития детей дошкольного возраста	28
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	39
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	41
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	47
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	48
3.	Организационный раздел	
3.1.	Условия реализации Программы	51
3.2.	Описание материально-технического обеспечения Программы в группе, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения	52
3.3.	Распорядок образовательной деятельности по Программе	59

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности по реализации области «Физическое развитие» с дошкольниками разработана в соответствии:

- ❖ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Федеральным Законом от 24 сентября 2022 г. № 371 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального Закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- ❖ Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- ❖ Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- ❖ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- ❖ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 г. № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- ❖ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- ❖ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- ❖ Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373;
- ❖ Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5 «Многопрофильная».
- ❖ Образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5 «Многопрофильная» (далее – ОП ДО МБОУ «СОШ № 5»).

На основе системы работы по физкультуре в младшей, средней, старшей и подготовительной группах под редакцией Пензулаевой Л.И «Физическая культура в детском саду» <http://sosh5-ugansk.ru/fizicheskaya-kultura-v-detskom-sadu>

- ✓ Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (вторая младшая группа 3-4 года) / «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - Мозаика-Синтез, Москва, 2012 г.;

- ✓ Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (средняя группа 4-5 лет) / «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - Мозаика-Синтез, Москва, 2014 г.;
- ✓ Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (старшая группа) Для занятий с детьми 5-6 лет/ «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - Мозаика-Синтез, Москва, 2014 г.;
- ✓ Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (подготовительная к школе группа) Для занятий с детьми 6-7 лет/ «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - Мозаика-Синтез, Москва, 2014 г.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаляющие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка. Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1. Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.
2. Формирование потребности в здоровом образе жизни, культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям, нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи)
3. Воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость ит.д.)
4. Охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно–оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы, характеристики особенностей развития детей

Контингент воспитанников

Распределение детей по группам здоровья:

(Данные указываются в соотношении от общего количества воспитанников)

Показатели	1 группа здоровья		2 группа здоровья		3 группа здоровья		4 группа здоровья		5 группа здоровья	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%

С 3 до 7 лет	48	16,55	236	81,38	6	2,07	-	-	-
Поступивших вновь в ОО в течение года	17	5,3	61	19,0	-	-	-	-	-
В течение отчетного периода не изменило группу здоровья	6	1,8	27	84,6	6	1,8	-	-	-
Изменило группу здоровья в течение отчетного периода:	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-ухудшило	6	1,8	-	12	3,7	-	-	-	-
-улучшило									

Процент детей, имеющих хронические заболевания (по данным медицинских осмотров)

№	Перечень заболеваний	Количество воспитанников	% от общего кол-ва воспитанников
1.	Болезни органов дыхания	-	
2.	Болезни ЛОР-органов	-	
3.	Болезни органов пищеварения	-	
4.	Болезни мочеполовой системы	-	
5.	Болезни кожи		

Физкультурные группы (от общего количества воспитанников)

Показатели	Количество	%
Основная	286	98,62
Подготовительная	4	1,38
Специальная		
Освобождение		

Возрастные особенности воспитанников

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к

противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет. Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы. Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации. Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов-индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам - культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса - и в помещении всего дошкольного учреждения. Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

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

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост

(средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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

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

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

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

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

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

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в

дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

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

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста - 0,5см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать

при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений учитывается, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания

увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем -25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные	Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге-от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места:	Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге- от выноса	Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных

	<p>варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых. Дети знакомятся соспортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.</p>	<p>-от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.нять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно</p>	<p>голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания полестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	<p>элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>
--	---	--	--	--

		перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.		
<i>Что осваивают дети</i>	Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками	Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге-активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках - энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании - исходное положение, замах; в лазании - чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах - скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:	Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: -способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами.	Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или

	<p>горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; - начинать и заканчивать упражнения по сигналу; - сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление; - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; - бегать, не опуская го- 	<p>-самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять исходное положение; -четко выполнять повороты в стороны; -выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); -сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, мед- ленный); -сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; -принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; - подниматься по гимнастической стенке чередуясь шагом,не пропуская реек, до 2 м. 	<p>Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); 	<p>указаниями;</p> <ul style="list-style-type: none"> -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие); -энергично подтягиваться на скамейке различными способами. <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату;</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо,
--	---	--	---	--

	<p>ЛОВЫ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, - поражать вертикальную и горизонтальную цели; - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); - лазать по гимнастической стенке приставным шагом. 		<ul style="list-style-type: none"> -свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона; -вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; - передвигаться на лыжах -переменным шагом; - кататься на двухколесном велосипеде и самокате. 	<p>вести и передавать мяч друг другу в движении.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. <p>Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</p>
<p><i>Планируемые результаты освоения программы</i></p>	<p>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений.</p>	<p>-Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.-уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос- новных</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его Двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных</p>	<p>- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.</p> <p>-Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет</p>

	<p>Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<p>движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</p> <p>Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников</p> <p>Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</p> <p>Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p>	<p>упражнений).</p> <ul style="list-style-type: none"> - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей 	<p>физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному</p>
--	---	---	---	--

			и организовать знакомую игру. -В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность.	удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
--	--	--	---	--

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выразить и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональное, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- ✓ Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность

Внутренняя оценка качества

Контроль и оценка результатов освоения образовательной области «Физическая культура». Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста. Методические рекомендации.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Одним из наиболее важных направлений педагогической деятельности является контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния воспитанников.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях - основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма. Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

При подготовке методических рекомендаций использованы результаты исследований Челябинского государственного института физической культуры, Общероссийской системы мониторинга физического развития детей (от 29 декабря 2001 г. № 916). *Материалы систематизированы и приняты к работе на методическом объединении инструкторов по физической культуре г. Нефтеюганска.*

Предлагаемые методические рекомендации могут быть использованы для определения уровня физической подготовленности детей 3-7 лет проживающих в условиях Среднего Приобья.

Критерии и методы оценки физической подготовленности детей

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростносиловые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Сила – взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Текущие наблюдения проводятся воспитателем групп и воспитателем по физической культуре под руководством старшего воспитателя. Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве воспитателя процессом физического развития.

Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Тестирование уровня физической подготовленности детей

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

1. Тест на определение скоростных качеств:

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде —На старт! участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде Внимание!! наклоняются вперед и по команде —Марш!! бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение выносливости:

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге на 90 м (300 м) у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

3. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная

быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

4. Тест на определение гибкости:

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент - достань игрушку.

Если ребенок испытывает чувство страха можно выполнять наклон вперёд из положения, сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками - 20-30 см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

5. Тест на определение координационных способностей:

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде — «Начарт!» участники выходят к линии старта. По команде — «Марш!» бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише так три раза. Фиксируется общее время бега.

6. Тест на определение силовой выносливости:

Цель: Определить силовые качества в сгибание туловища.

Методика: Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ОО различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомофизиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат.

Алгоритм тестирования. Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования. Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения.

Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала.

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования. Старшему воспитателю целесообразно проверить степень готовности педагога и в случае необходимости провести консультации на эту тему.

Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле–мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

Необходимые условия при выборе тестов для оценки физических качеств:

- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тестов возрастным особенностям физического развития детей; использование тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют, например основные движения (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования, отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям – надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций и наглядно оценивать достигнутый результат;
- повторяемость двигательных заданий для воспитанников разных возрастных групп, что позволяет проводить сквозное тестирование, отслеживая динамику показателей физической подготовленности детей от 4 до 7 лет;

-использование тестовых упражнений в игровой форме, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки). Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования. Заранее отработывается единая методика подачи команд.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

Требования по безопасности тестирования

1. Все тесты должны соответствовать возрастным особенностям детей с учетом их состояния здоровья и развития.
2. В ОО можно использовать тесты, официально утвержденные не только органами образования, но и здравоохранения. Нельзя допускать автоматического переноса школьных методик в ОО. В полной мере должен действовать принцип — не навреди!.
3. образовательного учреждения). Дошкольники 2й медицинской группы освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 30м.
4. Тест –прыжок в длину допускается только на мягком покрытии (гимнастический мат, ковер).
5. При пупочной грыже и белой линии живота дети освобождаются от теста –подъем в седит.п. Дошкольники 3й и 4-й медицинских групп и дети, имеющие врожденные пороки развития органов или систем, от тестирования по обязательной программе освобождаются полностью, в протоколе фиксируется только их медицинская группа или делается отметка –ЛФК!, если они занимаются по программе лечебной физической культуры.
6. Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале учебного года.
7. В связи с тем, что у большинства детей отмечается слабость связочно-мышечного аппарата и возникает риск получения серьезной травмы, не рекомендуют использовать качества тестов – висы, элементы акробатики (–мостики, кувырки), перебрасывание друг другу утяжеленного мяча.
8. Необходимо строго дозировать упражнения на силовую выносливость – подъем туловища в сед из положения лежа. Особое внимание следует уделять детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дошкольники нуждаются в постоянном контроле со стороны взрослых.
9. Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.
10. Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т.д.).
11. Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

12. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

Анализ и обработка полученных данных тестирования

Оценка полученных результатов – сложная задача. При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели. Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности – это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастнополовым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов, как правило, *для определенного географического региона*. В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности. Необходимо также выделить и качественные показатели, которые дают представление об уровне овладения техникой движений у детей. Критерии оценки качества подлежат переводу в определенную систему баллов, например 3 или 5- балльную шкалу.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств

Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет, мальчики

<i>Возраст, лет.</i>	Уровень физической подготовленности		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
	3 баллов	2 балла	1 балл
<i>Тест 1. Бег на 30 м. сек.</i>			
4–5	8,1 и ниже	8.2– 9.5	9.6 и выше
5–6	6.9 и ниже	7.0 – 8.7	8.8 и выше
6–7	6.4 и ниже	6.4 – 8.2	8.1 и выше
<i>Тест 2. Бег на 90 м. сек.</i>			
4–5	28.8 и ниже	28.9 – 38.8	38.9 и выше
<i>Тест 2. Бег на 300 м. сек.</i>			
5–6	86 и ниже	86.1 – 134	135 и выше.
6–7	76 и ниже	76.1 – 127	126 и выше

Тест 3. Подъём туловища в сед (раз за 30 сек.)			
4 – 5	12 и выше	11 – 6	5 и ниже
5 – 6	13 и выше	12 – 7	6 и ниже
6 – 7	14 и выше	13 – 8	7 и ниже
Тест 4. Прыжки в длину с места (см.)			
4-5	85 и выше	84 – 59	58 и ниже
5-6	105 и выше	104 – 73	72 и ниже
6-7	122 и выше	121 – 86	85 и ниже
Тест 5. Наклон вперёд из положения, сидя (см.)			
4-5	8 и выше	7.9 – 0.1	0 и ниже
5-6	9 и выше	8.9 – 1.1	1 и ниже
6-7	10 и выше	9.9 – 2.1	2 и ниже
Тест 6. Челночный бег (3x10 м)			
4-5	11.9 и ниже	12.0– 13.0	13.1 и выше
5-6	11.2 и ниже	11.3 – 12.4	12.5 и выше
6-7	10.6 и ниже	10.7 – 11.3	11.4 и выше

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет, девочки

Возраст, лет.	Уровень физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
	3 баллов	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м. сек.			
4 – 5	8.3 и ниже	8.4 – 9.8	9.9 и выше
5 – 6	7.2 и ниже	7.3 – 9.0	9.1 и выше

6 – 7	6.8 и ниже	6.9 – 8.3	8.4 и выше
Тест 2. Бег на 90 м. сек.			
4 – 5	29.0 и ниже	29.1 – 39.1	39.2 и выше
Тест 2. Бег на 300 м. сек.			
5 – 6	86 и ниже	87.0 – 134	135 и выше
6 – 7	78 и ниже	78.1 – 128.4	128.5 и выше
Тест 3. Подъём туловища в сед (раз за 30 сек.)			
4 – 5	11 и выше	10 – 5	4 и ниже
5 – 6	12 и выше	11 – 6	5 и ниже
6 – 7	13 и выше	12 - 7	6 и ниже.
Тест 4. Прыжок в длину с места (см)			
4-5	80 и выше	79 – 49	48 и ниже
5-6	95 и выше	94 – 69	68 и ниже
6-7	110 – и выше	109 – 84	83 и ниже
Тест 5. Наклон вперёд из положения, сидя (см.)			
4-5	10 и выше	9.9 – 0.1	0 и ниже
5-6	11 и выше	10.9 – 1.1	1 и ниже
6-7	13 и выше	12.9 – 2.1	2 и ниже
Тест 6. Челночный бег (3x10 м)			
4-5	12.1 и ниже	12.2 – 13.1	13.2 и выше
5-6	11.4 и ниже	11.3 – 12.7	12.8 и выше
6-7	10.8 и ниже	10.7 – 11.9	12 и выше

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

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.)

Цель: гармоничное физическое развитие и формирование основ здорового образа жизни

Задачи:

- ✓ приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости;
- ✓ приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- ✓ приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- ✓ становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- ✓ формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- ✓ становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Образовательная область	Основные и дополнительные программы	Наименование организованной образовательной деятельности
«Физическое развитие»	Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028; «Физическая культура в детском саду» Пензулаева Л.И.	НОД «Физическая культура»; Совместная и самостоятельная деятельность в режиме дня дошкольника.

2.1.1. Общая характеристика и задачи физического развития детей дошкольного возраста

Образовательная деятельность строится с учетом возрастных особенностей детей.

Задачами образовательной деятельности являются:

- развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья;
- создание современной развивающей предметно-пространственной среды, комфортной для детей, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива;
- формирование у детей общей культуры;
- коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей.

Задачи образовательной деятельности:

создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием, как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т.п.); подвижные игры (как свободные, так и по правилам); занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорнодвигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений. Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на лыжах, ездить на велосипеде, заниматься другими видами двигательной активности.

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать по-</p>

<p>движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>-умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.-</p>	<p>игры и упражнения со сверстниками малышами; -закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>
--	--	---	--

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

Пятый год жизни. Средняя группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе, выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места.

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуплечком, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на

горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка	Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей
<p>В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторикарук. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. - с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. - может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь 	<p>Двигательный опыт (объем основных движений) беден.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. - Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. - Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторикарук - Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. - Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо. - Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению - затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.

<p>внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</p> <p>- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>	<p>- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</p> <p>- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>
---	--

Шестой год жизни. Старшая группа.

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения,
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разнорядности последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега-

отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5-2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) гори- зонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы. Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры *Городки*. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона. *Баскетбол*. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, погружение в воду, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
---	--

<p>Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; - в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. - проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; - мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. - умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, - готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (протереть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). 	<p>Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности; - не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры; - слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений - не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своего поведения основ здорового образа жизни. - Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные. - Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.
--	---

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к бережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности. Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость-30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега в высоту с разбега Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну;

проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. *Городки.* Выбивать городки по луку наиконапринципиальнейшем количестве бит. *Баскетбол.* Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. *Футбол.* Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Настольный теннис, бадминтон.* Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. *Хоккей.* Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения. Спортивные упражнения. *Ходьба на лыжах. Катание на самокате.* Отталкивание одной ногой. *Катание на велосипеде.*

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов).

Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</i>
<p>Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> - В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом - проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного 	<p>В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. - Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке; - допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности; - не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим

<p>образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребностей двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. - имеет начальные представления о некоторых видах спорта <p>Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья - Может оказать элементарную помощь самому себе и другому. 	<p>упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками). <p>Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.</p>
---	--

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации. Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Непосредственно образовательная деятельность Совместная деятельность педагога с детьми.	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные, подгрупповые, групповые	Индивидуальные, подгрупповые, групповые	Индивидуальные, подгрупповые
Формы работы		

<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Игра • Контрольно-диагностическая деятельность • Экспериментирование Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность 	<ul style="list-style-type: none"> • Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные спортивные игры и упражнения
--	--	--

Традиционно различаются три группы **методов**.

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 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 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, составлена 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.
2. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
3. 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.
4. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
5. 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

всемье.

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

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Данный раздел подробно описан в основной общеобразовательной программе дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5 «Многопрофильная».

К культурно-антропологическим практикам детской деятельности относятся:

Практики культурной идентификации в детской деятельности – это практики познания ребенком мира культуры, а также осознания, одухотворения и реализации ребенком себя в мире культуры. Практики культурной идентификации способствуют: формированию ребенком представления: о себе, семейных традициях; о мире, обществе, его культурных ценностях; о государстве и принадлежности к нему; реализации ребенком собственного художественного замысла и воплощения его в рисунке, рассказе и др. интеграции ребенка в национальную, российскую и мировую культуру с учетом региональных особенностей.

Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД; приемы развивающего обучения

Формы организации образовательной деятельности по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
-образовательная деятельность (физическая культура) -спортивные игры -подвижные игры -«Неделя здоровья»	-утренняя гимнастика -День здоровья -«Неделя здоровья» -игровые упражнения	-спортивные игры -подвижные игры -игровые упражнения	-физкультурные досуги -спортивные праздники -«Неделя здоровья»

Мероприятия групповые, межгрупповые

- Прогулки, экскурсии.

- Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
- Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
- Соревнования.
- Дни здоровья.

Традиции, сложившиеся в учреждении по направлению «Физическое развитие»

№	Мероприятие	Тема	Сроки
1	Физкультурные досуги	Спортивной конкурс «Осенние старты»	октябрь
		Физкультурный досуг «В единстве наша сила»	ноябрь
		Физкультурный досуг «Спортивный Новый год»	декабрь
		Физкультурно-спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества	февраль
		Физкультурно-спортивный праздник «Мамины помощники»	март
		«День здоровья»	апрель
		Физкультурно-спортивный праздник на улице «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья»	июнь

Вся образовательная деятельность базируется на организации развивающего взаимодействия взрослого и ребенка в тех видах деятельности, которые признаются ведущими для определенного возрастного этапа.

№ п/п	Виды детской деятельности	Способы организации образовательной деятельности	Средства
1.	Игровая деятельность – форма активности ребенка, направленная не на результат, а на процесс действия и способы осуществления и характеризующаяся принятием ребенком условной (в отличие от его реальной жизненной позиции)	<i>Творческие игры:</i> режиссёрские (на основе готового содержания. Предложенного взрослым; по мотивам литературных произведений; с сюжетами, самостоятельно придуманными детьми); сюжетно-ролевые; игры-драматизации; театрализованные; игры со строительным материалом (со специально созданным материалом: напольным и настольным строительным материалом, строительными наборами, конструкторами и т.п.; с природным материалом; с бросовым материалом); музыкальные; хороводные; театрализованные; подвижные игры имитационного характера; игры-фантазирование; импровизационные игры-этюды. <i>Игры с правилами:</i> дидактические (по содержанию: математические, речевые, экологические; по дидактическому материалу: игры с предметами, настольно-печатные, словесные – игры-поручения, игры-беседы, игры-путешествия, игры-предложения, игры-загадки); дидактические с элементами движения; подвижные (по	Физкультурное оборудование настольно-печатные игры, дидактические игры, игровое оборудование для сюжетно-ролевых игр, игровые модули

		степени подвижности: малой, средней и большой подвижности; по преобладающим движениям: игры с прыжками, с бегом, лазаньем и т.п.; по предметам: игры с мячом, с обручем, скакалкой и т.д.); развивающие; психологические; музыкальные; компьютерные (основные на сюжетах художественных произведений; стратегии; обучающие)	
2.	Двигательная деятельность – форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации путем реализации двигательной функции	<p><i>Физическая культура. Образовательная деятельность:</i> игровая, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексная (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующего характера.</p> <p><i>Физкультминутки; Гимнастики:</i> основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье, равновесие); строевые упражнения; танцевальные упражнения; с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта).</p> <p><i>Физические упражнения; Игры:</i> подвижные; с элементами спорта; игры и упражнения (под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок); игры и упражнения под музыку;</p> <p><i>Ритмическая гимнастика;</i> <i>Игровые беседы с элементами движений. Простейший туризм.</i> <i>Катание на самокате, санках, велосипеде, ходьба на лыжах и др.</i></p>	Спортивное оборудование: кегли, мячи, скакалки, обручи, и т.п. Игрушки-имитаторы, технические средства обучения

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольной организацией с положениями СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации					
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1	Физическая культура						
1.1	Утренняя гимнастика	5 – 6 минут	5 – 6 минут	5 – 6 минут	5 – 6 минут	5 – 6 минут	25 – 30 минут
1.2	Физкультминутки	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	15 минут
1.3	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут

1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	75 – 100 минут
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.6	Гимнастика после дневного сна	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
2	НОД						
2.1	Физическая культура	Два раза в неделю по 15 минут					30 минут
2.2	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 15 минут					15 минут
2.3	Двигательная деятельность на музыкальном занятии	5 минут		5 минут			10 минут
3	Самостоятельная деятельность						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	20 – 30 минут	20 – 30 минут	20 – 30 минут	20 – 30 минут	20 – 30 минут	100 – 150 минут
4	Физкультурно-массовые мероприятия						
4.1	Дни здоровья	Два раза в год 20 минут					
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 20 минут					
	Всего в неделю	345 – 455 минут = 5 часов 45 минут -7часов35 минут					

Двигательный режим детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации					
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1	Физическая культура						
1.1	Утренняя гимнастика	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	6 – 8 минут	30 – 40 минут
1.2	Физкультминутки	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	10 – 15 минут
1.3	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут	75 – 100 минут
1.5	Инд. работа по развитию движений	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.6	Прогулки-походы	Два – три раза в месяц 20 – 30 минут					
1.7	Гимнастика после дневного сна	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут

2	НОД						
2.1	Физическая культура	Два раза в неделю по 20 минут					40 минут
2.2	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 20 минут					20 минут
2.3	Двигательная деятельность на музыкальном занятии	Два раза в неделю 5 – 7 минут					10 – 14 минут
3	Самостоятельная деятельность						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	150 – 200 минут
4	Физкультурно-массовые мероприятия						
4.1	Дни здоровья	Два раза в год 30 минут					
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц 20 минут					
4.3	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год 45 минут					
	Всего в неделю	410 – 434 минут = 6 часов 50 минут – 7 часов 14 минут					

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации					
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1	Физическая культура						
1.1	Утренняя гимнастика	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	40 – 50 минут
1.2	Физкультминутки	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	10 – 15 минут
1.3	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	25 минут	125 минут
1.5	Оздоровительный бег	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	15 – 25 минут
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	62 – 75 минут
1.7	Прогулки-походы	Два – три раза в месяц 25 – 30 минут в один конец					
1.8	Гимнастика после дневного сна	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	8 – 10 минут	40 – 50 минут
2	НОД						
2.1	Физическая культура	Два раза в неделю по 25 минут					50 минут
2.2	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 25 минут					25 минут
2.3	Двигательная деятельность на	Два раза в неделю 10 – 12 минут					20 – 24 минуты

	музыке						
3	Самостоятельная деятельность						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	30 – 40 минут	150 – 200 мин
4.	Физкультурно-массовые мероприятия						
4.1.	Дни здоровья	Два – три раза в год 40 минут					
4.2.	Физкультурный досуг	Один – два раза в месяц 30 – 45 минут					
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники	Два – три раза в год 60 минут					
	Всего в неделю	562 – 674 минуты = 9 часов 22 минуты – 11 часов 14 минут					

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации					
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
1.	Физическая культура						
1.1.	Утренняя гимнастика	10 – 12 минут	10 – 12 минут	10 – 12 минут	10 – 12 минут	10 – 12 минут	50 – 62 минуты
1.2.	Физкультминутки	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	2 – 3 минут	10 – 15 минут
1.3.	Двигательная разминка	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	25 – 35 минут
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25 – 30 минут	25 – 30 минут	25 – 30 минут	25 – 30 минут	25 – 30 минут	125 - 150 минут
1.5.	Оздоровительный бег	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	3 – 5 минут	15 – 25 минут
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	12 – 15 минут	62 – 75 минут
1.7.	Прогулки-походы	Два – три раза в месяц 40 – 45 минут в один конец					
1.8.	Гимнастика послеполудневного сна	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	50 минут
2.	НОД						
2.1.	Физическая культура	Два раза в неделю по 30 минут					60 минут
2.2.	Физкультура на воздухе	Один раз в неделю 30 минут					30 минут
2.3.	Двигательная деятельность на музыке	Два раза в неделю 10 – 12 минут					20 – 24 минуты
3.	Самостоятельная деятельность						

3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность (2 половина дня)	30 – 50 минут	30 – 50 минут	30 – 50 минут	30 – 50 минут	30 – 50 минут	150 – 250 минут
4.	Физкультурно-массовые мероприятия						
4.1.	Дни здоровья	Два – три раза в год 40 минут					
4.2.	Физкультурный досуг	Один – два раза в месяц 40 минут					
4.3.	Физические и спортивные праздники	Два – три раза в год 60 минут					
	Всего в неделю	597– 776 минут = 10 часов – 13 часов					

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Объектом при оценивании качества образовательной деятельности являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта. Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально - коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности. 1

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Семья для дошкольника – необходимая социальная среда, в которой развивается личность ребёнка. Современная модель сотрудничества педагога, воспитателя с семьёй понимается как процесс межличностного общения, формирующего у родителей сознательное отношение к собственным взглядам в воспитании ребёнка. Партнёрство с семьёй строится на основе взаимного уважения и добровольности.

Цели, задачи и формы взаимодействия с семьёй

Цель взаимодействия с семьёй —создание в учреждении необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями обучающихся, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания. Задачи работы с родителями выполняются при условии: целенаправленности; систематичности и плановости; доброжелательности и открытости; дифференциального подхода к каждой семье.

Задачи учреждения по работе с семьёй:

- постоянно изучать запросы и потребности в дошкольном образовании семей, находящихся в сфере деятельности учреждения;
- повышать психологическую компетентность родителей. Учить родителей общаться с детьми в формах, адекватных их возрасту; нетравмирующим приёмам управления поведением детей;
- убеждать родителей в необходимости соблюдения единого с организацией режима дня для ребёнка дошкольного возраста;
- учить родителей разнообразным формам организации досуга с детьми в семье;
- создавать ситуации приятного совместного досуга детей и родителей в учреждении;
- создавать условия для доверительного, неформального общения педагогов с родителями;
- помогать родителям правильно выбрать школу для ребёнка в соответствии с его индивидуальными возможностями и способностями;
- постоянно вести работу по профилактике нарушений и по защите прав и достоинства ребёнка в учреждении и в семье.
- Современный родитель стремится к диалогу, он хочет, чтобы его пожелания по воспитанию ребёнка учитывались, его мнение было услышано, его взгляды были учтены в работе воспитателей. Сделать это нелегко. Построение гармоничного, адекватного взаимодействия с родителями требует много терпения, такта, мудрости.

Методы изучения семьи:

- ✓ Анкетирование родителей;
- ✓ беседы с родителями;
- ✓ беседы с детьми;
- ✓ наблюдение за ребёнком;
- ✓ изучение рисунков на тему «Моя семья»;
- ✓ обсуждение этих рисунков с детьми и родителями;
- ✓ посещение семьи ребёнка;
- ✓ проведение съёмок на фото и видео индивидуальной и групповой деятельности детей с дальнейшим показом и обсуждением с родителями.
- ✓ создание и поддержка традиций проведения совместно с родителями спортивных соревнований, праздников, досугов, Дней здоровья.

Формы сотрудничества с родителями:

- ❖ общее тематическое родительское собрание об особенностях ребёнка соответствующего возраста с общими рекомендациями по созданию дома развивающей среды;
- ❖ подбор и размещение соответствующего справочного материала на стенде для родителей;
- ❖ индивидуальные консультации с учётом особенностей каждого ребёнка (подвижность, темперамент, интересы и т. п.);

- ❖ семинар-практикум;
- ❖ мастер-класс;
- ❖ дискуссионный клуб;
- ❖ круглый стол.

Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям

Образовательная область «Физическое развитие»

Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей, на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Ориентировать 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. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. Знакомить 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. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации Программы

В соответствии с требованиями ФГОС ДО к условиям реализации образовательной программы дошкольного образования в *организации* создана совокупность необходимых условий:

- психолого-педагогические условия;
- кадровые условия;
- материально-технические условия;
- финансовые условия;
- развивающая предметно-пространственная среда.

Условия реализации Программы, созданные в организации, обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития

личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Кроме того, созданные условия направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей детей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия

Созданы следующие психолого-педагогические условия для реализации программы:

- сложилось уважительное отношение взрослых к человеческому достоинству детей, ведется целенаправленная работа по формированию и поддержке их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- в образовательной деятельности используются формы и методы работы, соответствующие их возрастным и индивидуальным особенностям (соблюдается недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- образовательная деятельность строится на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- осуществляется поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддерживается инициатива и самостоятельность детей в специфических для них видах деятельности;
- предоставляется возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- организована защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- осуществляется поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Осуществляется консультативная поддержка родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей

Кадровые условия

Реализация Программы обеспечена инструктором по физической культуре.

Материально-технические условия

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют:

- 1) требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- 2) требованиям, определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) требованиям к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 5) требованиям к материально-техническому обеспечению. Программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

3.2. Описание материально-технического обеспечения Программы в спортивном зале, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения

Материально-технические условия учреждения обеспечивают высокий уровень физического развития. Спортивный зал оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Имеются: видео и аудио магнитофоны, диапроектор, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

Материально-техническое обеспечение спортивного зала

Наименование единицы измерения	Количество
Технические средства обучения	
Монитор Samsung	1
Системный блок IRU	1
Мышь компьютерная Genius	1
Ноутбук DELL	1
Средства наглядной информации (стенды)	

Информационный стенд	1
Информационный стенд	1
Наглядно-дидактическая игра «Попади в цель»	1
Учебно-спортивный комплекс	
Бассейн сухой с шариками	1
Батут	2
Бескаркасное кресло	1
Бубен	1
Велотренажер (детский)	3
Ворота футбольные	2
Гантели пластмассовые	50
Гимнастическая палка (бодибар)	77
Гимнастическая скамейка	2
Гимнастический коврик	16
Гимнастический мат	5
Дартс	1
Детский спортивный комплекс "Непоседа"	2
Деревянный массажёр роликовый	4
Джутовые канаты детские(70 см)	45
Дидактическая лошадка	1
Диск балансировочный «Твистер»	1
Диск массажный балансировочный	12
Дорожка массажная	1
Дорожные знаки	15
Доска для пресса	1
Дуга для пролезания	4
Игровой набор «Островки»	1
Канат	1

Канатная лестница	1
Кегли	48
Клюшка хоккейная	4
Коврик гимнастический	16
Коврик массажный «Цветок»	7
Кольцеброс	13
Кольцо баскетбольное	1
Кольцо резиновое разноцветное	20
Кубик разноцветный пластмассовый	24
Лента гимнастическая на кольце	29
Массажный цветок «Семицветик»	2
Мешочки для метания	30
Мягкий конструктор	1
Мяч гимнастический	7
Мяч гимнастический «Фитбол»	1
Мяч гимнастический с насосом	1
Мяч для лечебной гимнастики	13
Мяч массажный с шипами	22
Мяч пластмассовый	4
Мяч массажный	8
Набор кубиков «Цифры»	1
Обруч пластмассовый	20
Обруч плоский	13
Палка гимнастическая	77
Парашют	1
Разметчик для спортивных игр	30
Скакалка	17
Спортивно-игровое комплекс «Шагаем вместе» или «Шагомер»	4
Султанчик на палочке	22

Тренажер «Беговая дорожка»	2
Туннель для пролезания	2
"Туннель с доньшком" мягкий комплекс	1
Флаг разноцветный	19
Флажки на шнуре	3
Флажки цветные	55
Флаг-лента «Триколор» на деревянной палочке	15
Флажок на деревянной палочке	6
Шайба хоккейная	15
Шведская спортивная стенка	1
Игра напольная «Классики»	2

Перечень методического обеспечения

№ п/п	Наименование учебного пособия	Автор
2.	Детский сад Физические упражнения и подвижные игры	В.С. Кузнецов Г.А. Колодинский
3.	Оздоровительная работа в ДОУ	М.С. Горбатова
4.	Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят	Н.Н. Ермак
5.	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста.	Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин
6.	Спортивно-развивающие занятия: первая младшая группа	Н.В. Вилкова
7.	Детская аэробика: методика, базовые комплексы.	С.В. Колесникова
8.	Физическая культура: упражнения и игры с мячами	В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий
9.	Занимательная физкультура для дошкольников	К.К. Утробина
10.	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста	Л.И. Пензулаева
11.	Двигательная активность ребенка в детском саду	М. А. Рунова,
12.	Физкультурное и спортивно-игровое оборудование	Т.И. Осокина Е.А. Тимофеева М.А. Рунова
13.	Физическая культура в специальном образовании	А.А. Дмитриев

14.	Лечебная физкультура для дошкольников	О.В.Козырева
15.	Развитие Физических способностей детей	А.Д.Виколов И.М.Бутин
16.	Физическая культура дошкольникам Программа и программные требования	Л.Д. Глазырина
17.	Растем здоровыми.	В.А.Доскин Л.Г.Голубева
18.	Программа оздоровления детей в доу методическое пособие	Л.П.Банникова
19.	Русские народные подвижные игры	М.Ф. Литвинова
20.	Организация летне-оздоровительного отдыха	Т.Е Заводова
21.	Вариативные физкультурные занятия в детском саду	В.Н.Шебенко
22.	Физическое воспитание в детском саду	Э.Я. Степаненкова
23.	Физкультурные занятия с детьми раннего возраста, третий год жизни	М.Ф.Литвинова
24.	Играйте на здоровье!	Л.Н. Волошина
25.	Спортивные праздники и развлечения сценарии старший дошкольный возраст	В.Я. Лысова Т.С.Яковлева О.И. Зацепина О.И.Воробьева
26.	Нормативно-правовые основы физического воспитания	Р.И. Амарян, В.А. Муравьев
27.	Здоровый образ жизни физкультурно оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду	Е.Ю. Аронова К.А. Хашабова
28.	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников	О.В. Козырева
29.	Беседы о здоровье	Т.А. Шорыгина
30.	Какая физкультура нужна дошкольнику	В.А. Шишкина, М.В. Мащенко
31.	Здоровье ребенка и его готовность к школе	В.А. Доскин, Л.Г. Голубева
32.	Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы	О.С. Макарова
33.	Здоровьеформирующее физическое развитие	М.М. Безруких
34.	Детский сад физкультура первая и вторая младшие группы разработки занятий	М.А. Фисенко
35.	Здоровый образ жизни: физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в Доу	Е.В. Соловьева, И.А. Чаленко
36.	Детская легкая атлетика	В. Зеличенко
37.	Утренняя гимнастика в детском саду	Т.Е. Харченко
38.	Спортивные праздники и развлечения: сценарии	В.Я. Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина О.И.Воробьева
39.	Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе	Т.В. Волосникова, С.О. Филипова
40.	Ознакомление с природой через движение	М.А.Рунова А.В. Бутилова

41.	Физкультура педагогика общего успеха	В. Высоцкий Т. Терёшкина А. Юшков
42.	Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований	Н.В. Микляева
43.	Спортивные мероприятия для дошкольников	М.А. Давыдова
44.	Я и мое тело	С.Е. Шукшина
45.	Летние праздники и игры для детей	В.М. Петров Г.Н. Гришина Л.Д. Короткова
46.	Популярное пособие для родителей и педагогов: Развивающие игры с малышами до трех лет	Т.В. Галанова
47.	Раз, два, три – Плыви!	М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова
48.	Физическая культура ритмические упражнения хореография и игры	Т.А.. Колодницкий, В.С. Кузнецов
49.	Основы ЗОЖ и первая медицинская помощь	И.И. Соковня-Семенова
50.	Инструктор физического воспитания ДОУ Формирование двигательной активности детей 5-7 лет «Игры-эстафеты»	Е.К. Воронова
51.	ЗОЖ здоровьесберегающие факторы технологии воспитания в детском саду	Т.С. Яковлева
52.	Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях	Т.Б. Богина
53.	Методика физического воспитания	Э. Степаненкова
54.	Зимние праздники игры и забавы для детей	В.М. Петров Г.Н. Гришина Л.Д. Короткова
55.	Физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе (для детей средней группы с ОНР)	Ю.А. Кириллова
56.	Физическое воспитание дошкольников: уч. пособие и практикум.	В.Н. Шебенко Н.Н. Ермак В.А. Шишкина
57.	Физкультура про другое от простого к сложному	С. Реутский
58.	Школа здоровья	Е.М. Люсько, Ю.А. Лежнева
59.	Физическое воспитание в семье и доу	Г.В. Глушкова Л.Г. Голубева И.А. Прилепина
60.	Физкульт-привет!	В.В. Самодумская, Ю.А. Лежнева
61.	Подвижные игры	А. Русаков
62.	Азбука физкультуры для дошкольников	В.И. Ковалько
63.	Физкульт-УРА!	Г.М. Погадаев

64.	Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе	И.В. Шупаха, Е.З. Лужаева, И.Ю. Соколова
65.	Физминутки в начальной школе	С.А. Исаева
66.	Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста	Н.И. Бочарова
67.	Организаторам детского движения	Т.Е. Заводова
68.	Физкультура - это радость!	Л.Н. Сивачева
69.	Игры, которые лечат (1,5 до 3 лет)	А.С. Галанов
70.	Игры, которые лечат (от 3 до 5 лет)	А.С. Галанов
71.	Игры, которые лечат (от 5 до 7 лет)	А.С. Галанов
72.	Физкультурные праздники в детском саду	Л. Чадова, Н. Лукашена
73.	Физическое развитие и здоровье детей	С. С. Прищепа
74.	Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду	Т.С. Яковлева
75.	Физическое воспитание и здоровье детей. 3-7 лет.	К.Ю. Белая, В.Н. Зимошина
76.	Малыши, физкульт-привет!	И.В. Померанцева
77.	Журнал Инструктор по физической культуре, 2008	№1, № 2
78.	Журнал Инструктор по физической культуре, 2009	№ 1
79.	Журнал Инструктор по физической культуре, 2010	№ 1, №2, № 3, № 4
80.	Журнал Инструктор по физической культуре, 2011	№ 1, №2, №3, №4, №5, №7, №8
81.	Журнал Инструктор по физической культуре, 2012	№ 1, №2, №3, №4, (2) №5, №6 (2), №7, №8
82.	Журнал Инструктор по физической культуре, 2013	№ 1, №2, №3, №4, №5, №6.

3.3. Распорядок образовательной деятельности по Программе

Требования к организации НОД по физической культуре в учреждении

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 5» для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,

- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично планируются и проводятся занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Они проводятся 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 образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Занятия проводятся согласно утвержденному в учреждении расписанию НОД.

График работы спортивного зала на 2022 - 2023 уч. г

День недели	Ступникова Эльза Ильгизовна инструктор по физической культуре (9 дошкольных групп)
Понедельник	9.00 - 9.15 - младшая № 1 9.25 - 9.40 - младшая № 2 10.00 - 10.10 – средняя № 1 10.30 - 11.00 – подготовительная № 3
	15.30 - 15.55 – старшая № 1 16.05 - 16.35 - подготовительная № 1
Вторник	9.00 - 9.20 - средняя № 2 9.35 – 10.00 – старшая № 2 10.20 – 10.50 – подготовительная № 2 11.10 – подготовительная № 1 (физкультура на воздухе)

Среда	9.00 - 9.15 - младшая № 1 9.25 - 9.40 – младшая № 2 9.50 - 10.10 – средняя № 1 10.20 – 10.40 – средняя № 2 11.10 – старшая № 1, старшая № 2 (физкультура на воздухе)
Четверг	9.00 - 9.20 – средняя № 2 9.35 - 10.00 – старшая № 2 10.20 - 10.50 – подготовительная № 1
	15.30 – 16.00 – подготовительная № 2 16.10 – 16.40 - подготовительная № 3
Пятница	9.00 - 9.15 - младшая № 1 9.25 - 9.40 - младшая № 2 10.00 - 10.20 – средняя № 1 10.30 - 10.55 – старшая № 1 11.10 – подготовительная № 2, подготовительная № 3 (физкультура на воздухе)

Оздоровительная работа

Цель. Организация мероприятий с детьми познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- снижение частоты заболеваемости каждого ребёнка;

- повышение уровня физического развития;
- взаимодействие с семьями для полноценного развития детей;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и оздоровления детей
- **Структура оздоровления включает в себя следующие мероприятия:**

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в учреждении

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

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательной деятельности и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в учреждении;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

2. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

3. Профилактическое направление

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
----------	-------------	--------	---------------	---------------

I. Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития и физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Все	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач.
II. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика: А) с использованием основных физических упражнений; Б) с использованием музыкально-ритмических композиций	Все группы	Ежедневно 1-2 неделя 3-4 неделя	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель.
2.	Физкультминутки. Двигательные разминки	Все группы	Ежедневно	Все педагогические работники
3.	Физическая культура А) в зале Б) на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 2 раза 1 раз	Инструктор по физической культуре. Воспитатели групп
4.	Подвижные игры и физические упражнения на	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре.

8.	День здоровья	Все	2-3 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	Каникулы	Все группы	2-3 раза в год	Все педагоги
10	Дополнительная двигательная деятельность:	Все группы	Ежедневно индивидуально и подгруппами.	Все педагоги
III. Профилактические мероприятия				
1	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	Ежедневно	Все педагогические работники, медсестра
IV. Нетрадиционные формы оздоровления				
1.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, младшие воспитатели
V. Закаливание				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После сна, по группе	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	Ходьба босиком (по массажному коврику)	Все группы	После сна, в группе	Воспитатели, младшие воспитатели.
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
VI. Организация вторых завтраков				

1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 09.30	Младшие воспитатели, воспитатели
----	-----------------------------	------------	-----------------	----------------------------------

Перспективное планирование образовательной области «Физическое развитие»

Младший возраст (3-4 года)

Занятия по физическому развитию основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей 3-4 лет (группы младшего дошкольного возраста) организуются 3 раз в неделю согласно расписанию непрерывной образовательной деятельности Учреждения. Длительность занятий по физическому развитию составляет- 15 мин.

Месяц	Неделя	Задачи	Проводимые игры, игровые задания
Сентябрь	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Игровые упражнения: с мячом — прокати мяч, броски вперед и т. д. Игровые упражнения, игры с бегом «Догоните меня, «Бегите ко мне»
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте	Игровые упражнения на равновесие — «Пойдем по мостику» (по доске, шириной 25 см). Подвижные игры с мячом, с прыжками
	3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Игровые упражнения с мячами — катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»
	4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал
Октябрь	1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура — 50-40 см); с мячом — докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне»
	2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу	Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями), «Попрыгаем, как зайки (как мячики)». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик»
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	Игровые упражнения с мячом — катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята»
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по	Игровые упражнения с мячом — катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением

		сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии	вперед. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята»
Ноябрь	1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом — «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догони мяч; равновесие - «Пробеги по мостику (по дорожке)». Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке»
	2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	Игровые упражнения: равновесие — ходьба из обруча в обруч; прыжки — «Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони мяч»
	3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании	Игровые упражнения: прыжки -до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеек»; с мячом - «Прокати до мяча до кегли и сбей ее». Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик»
	4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Игровые упражнения с мячом - катание мячей в парах; «Прокати в ворота»; ползание - «Доползи до зайки (на ладонях и коленях), лазание под дугу («мышки», «котятка»). Подвижные игры «Пузырь», «Поймай комара», «Зайка серый умывается»

Декабрь	1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	Игровые упражнения: подлезание «Пролезть в норку» (мышки, котята, лисята) (высота 40-50 см); равновесие - «пройти по дорожке», «Перешагни через кубик»; с мячом - «Прокати и догони мяч», «Поймай мяч, брошенный воспитателем» Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»
	2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Игровые упражнения на равновесие «Пройди по мостику (снежному валу)» (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку», «из ямки в ямку»; метание «попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот»
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	Игровые упражнения: прыжки — спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом — прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске	Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики»
Январь	1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40-50 см) - «мышки вылезли из норки», «щенята подлезли под забор»; ходьба по доске (ширина 15-20 см), по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками
	2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом — катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик»
	3	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу;	Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов Игровые упражнения с мячом — катание между предметами, вокруг предметов.

		повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».
	4	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола - «мышки» («котята», «цыплята»). Подвижные игры «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика (кегли)»
Февраль	1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40—50 см) — «мышки», «кролики»; ходьба по доске (ширина 15—20 см); ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет» и др.
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки -прыжки с высоты 15-20 см («воробышки», «зайки»). Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет»
	3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	Игровые упражнения: прыжки — из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку», «Поезд»
	4	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Игровые упражнения: с мячом - бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40-50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки»
Март	1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	Игровые упражнения: подлезание — лазание под шнур (высота 40—50 см) — «цыплята», «мышки», и т.д.; прыжки — перепрыгивание через шнуры («ручеек», «канавку»); «Допрыгай до предмета»; метание — бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие — перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске. Подвижные

			игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет»
	2	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Игровые упражнения: равновесие — ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке — «Воробышки и кот»; метание — перебрасывание мяча друг другу, катание мяча — «Сбей кеглю»; докати до флажка. Ползание — «Проползи по мостику» (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки»
	3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание — игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание — ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие — ходьба с различными положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый
	4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие — ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки — перепрыгивание через две линии (ширина 15—20 см); прыжки из обруча в обруч: метание — бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики»
Апрель	1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки — перепрыгивание через шнур — «ручеек», «канавку»; прыжки до кегли (кубика); метание — бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой дом»
	2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Игровые упражнения: равновесие — ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу.

			Подвижные игры «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки»
	3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях	Игровые упражнения: прыжки — прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание — прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазание проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижные игры «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет»
	4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие — ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята»
Май	1	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках	В мае педагог повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особое внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	В мае педагог повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особое внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей
	3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	В мае педагог повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особое внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей
	4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии	В мае педагог повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особое внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей.

Задачи развития образовательной деятельности с дошкольников 4-5 лет по физической культуре

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Планируемые результаты освоения Программы

- Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Календарное планирование образовательной области «Физическое развитие» Средний возраст (4-5 лет)

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы дошкольного образования для детей 4-5 лет (средней группы) организуются 3 раза в неделю согласно расписанию непрерывной образовательной деятельности Учреждения. Длительность занятий по физическому развитию составляет- 20 мин.

Месяц	№ занятия	Задачи	Проводимые игры, игровые задания
Сентябрь	1-3	Диагностическое обследование Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников: 1. Бег на выносливость - 300 метров 2. Челночный бег 3х10м 3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд	Подвижная игра «Найди себе пару»

	<p>4. Прыжок в длину с места</p> <p>5. Наклон туловища вперед из положения, сидя.</p> <p>беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании, воспитывать дружелюбие</p>	
4	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками, воспитывать уважение друг к другу.</p>	<p>Игровые упражнения. «Не пропусти мяч». «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи)</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>Игра малой подвижности «Светофор»</p>
5	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, развивать внимание, воспитывать самостоятельность</p>	<p>Подвижная игра «Воробышки и автомобили»</p>
6	<p>Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость, учить соблюдать ПДД</p>	<p>Подвижная игра «Цветные автомобили»</p>
7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках</p>	<p>Игровые упражнения «Прокати обруч». «Вдоль дорожки»</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p>
8	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур, приучать к выполнению действий по сигналу</p>	<p>Подвижная игра «Красный, желтый, зеленый»</p>
9	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур</p>	<p>Подвижная игра «Красный, желтый, зеленый»</p>
10	<p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. воспитывать самостоятельность. учить соблюдать ПДД</p>	<p>Игровые упражнения. «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай»</p> <p>Игра малой подвижности «Стоп»</p>
11	<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при</p>	<p>Игра малой подвижности «Стоп»</p>

		лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
	12	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Игра малой подвижности «Стоп»
Октябрь	1-2	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. «Перебрось - поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20см). Подвижная игра «Огуречик, огуречник ... »
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании, воспитывать дружелюбие	
	4	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, развивать активность детей в играх	Подвижная игра «Кот и мыши»
	5	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «У медведя во бору»
	6	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	Игровые упражнения «Подбрось- поймай» «Кто быстрее» (эстафета) Подвижная игра «Ловишки»
	7-8	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу	Подвижная игра «У медведя во бору» Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано
	9	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед, воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки» Подвижная игра «Лошадки»
	10-11	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу	Подвижная игра «Кот и мыши» Игра ««Зайка серенький

			сидит»
	12	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер	Игровые упражнения «Подбрось - поймай» «Мяч в корзину». «Кто скорее по дорожке» Подвижная игра «Лошадки»
Ноябрь	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Подвижная игра «Салки» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	Подвижная игра «Кролики»
	4-5	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	Подвижная игра «Самолеты»
	6	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	Подвижная игра «Найди себе пару»
	7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Подвижная игра «Лиса и куры»
	9	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	
	10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия	Подвижная игра «Цветные автомобили»
Декабрь	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Салки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	Игровые упражнения «Не попадись». «Поймай мяч» Подвижная игра «Кролики»
	4-5	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Снежинки»

	6	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). «Догони мяч».
	7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Снежные фигуры»
	9	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Игровые упражнения. «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой.
	10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Я мороз, красный нос»
	12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит» Подвижная игра «Бездомный заяц»
Январь	1-2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Подвижная игра «Лиса и куры» Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
	3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу, воспитывать дружелюбие	<i>Игровые упражнения.</i> «Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки! Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка «Кто дальше бросит» Дети снова идут к снеговика и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль
	4-5	Упражнять детей в перестроении в пары на	Подвижная игра «Птичка и

		месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	кошка». Игра малой подвижности «Чей голосок»
	6	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»
	7	Закреплять навык; упражнять в метании на дальность, развивая силу броска, воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Кто дальше?», «Снежная карусель»
	8-9	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии	Подвижная игра «Птички и кошка» Игра малой подвижности «Подарки»
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Кролики» Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика»
	11	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Подвижная игра «Найди себе пару» Игра малой подвижности «Подарки»
Февраль	1	Упражнять детей в ходьбе с перестроением; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Кавалеристы»
	2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с перестроением, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур	Подвижная игра «Военные автомобили»
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Меткий стрелок»
	4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Солдаты»
	5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Ловишки»
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык	Подвижная игра «На лошадаках»

		ползания на четвереньках, приучать к выполнению действий по сигналу	
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Меткий стрелок»
	8	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Игра - эстафета «Полоса препятствий»
	9	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках, воспитывать дружелюбие	Игра - эстафета «Полоса препятствий» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	10	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	Подвижная игра «Моряки»
	11	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень» Подвижная игра «Лошадка» «Угадай, кто кричит?»
	12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	Подвижная игра «Самолеты» Игра малой подвижности
Март	1	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно), воспитывать самостоятельность	Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку» Упражнение повторяется 2-3 раза Подвижная игра «Найди себе пару» Игра малой подвижности
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Охотник и зайцы» Игра малой подвижности «Найдем зайку»
	3	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята» Игра малой подвижности «Кто ушел?»
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках	Подвижная игра «Пробеги тихо» Игра малой подвижности

			«Угадай, кто позвал»
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами	Игровые упражнения. «Прокати и поймай», «Сбей кеглю» Подвижная игра «У медведя во бору» Игра малой подвижности
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Совушка»
	7	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры, воспитывать самостоятельность	Игровые упражнения: «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» Подвижная игра «Лиса в курятнике» Игра малой подвижности «Котята и щенята»
	8	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках, воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Совушка»
	9	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя Подвижная игра «Догони пару»
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Подвижная игра «Птички и кошка»
	11	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча	Подвижная игра «Догони пару»
	12	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	Подвижная игра «Котята и щенята» Игра малой подвижности
Апрель	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Игровые упражнения. «Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги - не задень» Подвижная игра «Совушка» Игра малой подвижности
	2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Подвижная игра «Котята и щенята» Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по

			выбору детей
	3-4	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками, воспитывать дружелюбие	Игровые упражнения. «Попади в корзину», «Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом Подвижная игра «Удочка» Игра малой подвижности
	5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Найдем зайца»
	6	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Игровые упражнения. «Не урони». «Не задень «Бегом по дорожке» Подвижная игра «Пробеги тихо» Игра малой подвижности «Кто ушел?»
	7	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках	Подвижная игра «Лиса и куры» Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
	8-9	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Совушка»
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Найди пару»
	11-12	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности
Май	1-2	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж»
	3	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Подвижная игра «Найди себе пару». Игра малой подвижности по выбору детей
	4-5	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Совушка»
	6	Упражнять детей в ходьбе колонной по	

		одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках	
	7	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом, воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Кролики»
	8-9	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность	Подвижная игра «Совушка»
	10	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени	Подвижная игра «Лошадки» Игра малой подвижности
	11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге в рассыпную; в равновесии, в прыжках	Подвижная игра «Карусели» Игра малой подвижности «Часики»

Календарное планирование образовательной области «Физическое развитие» Старший возраст (5-6 лет)

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей 5-6 лет (старшей группы) организуются 3 раза в неделю согласно расписанию непрерывной образовательной деятельности Учреждения. Длительность занятий по физическому развитию составляет- 25 мин.

Месяц	№ занятия	Задачи	Проводимые игры, игровые задания
Сентябрь	1-2	Диагностическое обследование Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников. 1. Бег на выносливость - 300 метров 2. Челночный бег 3x10м 3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд 4. Прыжок в длину с места 5. Наклон туловища вперед из положения, сидя	
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в строевых перестроениях в движении; учить прыжкам на двух ногах с зажатым между колен мячом, развивая при этом скоростно-силовые качества; развивать динамическое равновесие и меткость, а так же быстроту и ловкость в игре «Ловишка за лентами»	«Море волнуется» игра малой подвижности
	4	Диагностическое обследование Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников. 1. Бег на выносливость - 300 метров 2. Челночный бег 3x10м 3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд 4. Прыжок в длину с места 5. Наклон туловища вперед из положения, сидя	

5	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	Игры-эстафеты: Передай мяч сбоку. Ловкий мяч Эстафета «Сквозь игольное ушко» «Горячая картошка» Игра на внимание "Ухо, горло, нос" Лишь команду назову. Каждый будет закрывать. То, что буду называть.
6 (на открытом воздухе)	В игровой форме учить детей двигаться между предметами, враспынную с остановкой на сигнал; добиваться активного движения пальцев рук при передаче мяча; в играх развивать быстроту реакции и внимание	Гори-гори ясно с мячом Эстафета «Раз, два – взяли!» Игра «Кто больше» Игра «Капканы» Эстафета «Если с другом вышел в путь»
7	Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании	Игра – эстафета «Кто быстрее на велосипеде» Игра «Красный, желтый, зеленый» Игра – эстафета «С колясками» Игра «Собери знак» Игра – эстафета «На грузовике» Игра «Цветные автомобили»
8	Знакомить детей с различными видами ходьбы	Ходьба по кругу, имитируя движения лисы, медведя, волка
9 (на открытом воздухе)	Упражнять в челночном беге; в непрерывном беге в медл. темпе 1,5 мин; развивать силу рук с помощью бросков набивного мяча (m=1 кг) в даль; разучить игровое упражнение с мячами, развивая при этом ловкость, глазомер, а в игре «Не попадись» – координацию движений и ловкость.	Игра – эстафета «Рыбка, плыви» Игра «Караси и щука» Эстафета «В гости к Карлсону» Эстафета «Конфета в ложке» Эстафета «Бег с мячами» Игра «Разложи мячи по ведеркам» Эстафета «Посадил дед репку» Эстафета «Доберись до мяча» Эстафета «Держи мяч» Игра «Букет» Соревнование «Меткий бросок» Соревнование «Перетягивание каната»
10	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	Тематическое занятие «Осень» Собери урожай! Собери ложкой картошку! Перейди лужу в калошах! Перевези с поля урожай! Паровозик!

			Фрукты на резинке! Тематическое занятие «Осень» Назови, что это? Чего не хватает? Собери грибы! Репка Курочки и петушки Посади и собери урожай! Разгрузи машину!
	11	Повторить ходьбу с выполнением заданий; воспитывать уважение друг к другу, умение действовать по сигналу	игра малой подвижности «Золотые ворота»
	12	Знакомить детей с различными видами ходьбы; обучать ходьбе с мешочком на голове; развивать скоростные качества в беге на 20 м; ловкость при перебрасывании и ловле мяча	
Октябрь	1-2	Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений) -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях	Игры-эстафеты: Эстафета «Сороконожка», Игра «Дружные ребята», Игра «Кто быстрее перенесёт воду из одного ведёрка в другое с помощью деревянной ложки» Игра с водой «Полет на ядре» Передай мяч поверху
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; упражнять в выполнении паса мяча ногой, прыжках на скакалке; развивать мелкую моторику пальцев рук при прокатывании мяча	П/ игра «Ловишка с мячом» Дыхательная гимнастика
	4	Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча	Подвижная игра «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «У оленя дом большой»
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках	Игровые упражнения «Сбор урожая», «Не промахнись», «По мостику» Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками) Игра малой подвижности «У кого листочек?»

	7	Закреплять умение находить своё место в колонне по звуковому сигналу, развивая быстроту реакции и внимание; повторить игровые упражнения с прыжками, метанием	П/игра «Чьё звено быстрее построится» «Сбей кеглю» игра малой подвижности
	8	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Найди и промолчи»
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения «Передай мяч» «Не задень» Подвижная игра «Мы, веселые ребята» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	10	Упражнять в беге на время, развивая скоростные качества; повторить игровые упражнения с прыжками, на равновесие	«Горелки» р.н.и. малой подвижности
	11	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру	Игры – эстафеты: «Строители» «Собери клумбу»
	12 (на открытом воздухе)	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег врассыпную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	Доброе слово - перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу, с добрым пожеланием
Ноябрь	1-2	Упражнять в беге на время, развивая скоростные качества; повторить игровые упражнения с прыжками, на равновесие	Подвижная игра «Салки» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру	Подвижная игра «Кролики»
	4-5	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег врассыпную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	Подвижная игра «Самолеты»
	6 (на открытом воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	Подвижная игра «Найди себе пару»

	7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Подвижная игра «Лиса и куры»
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	
	10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия	Подвижная игра «Цветные автомобили»
Декабрь	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Салки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	Игровые упражнения «Не попадись». «Поймай мяч» Подвижная игра «Кролики»
	4-5	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Снежинки»
	6 (на открытом воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). «Догони мяч».
	7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Снежные фигуры»
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Игровые упражнения. «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой.
	10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение	Подвижная игра «Я мороз, красный нос»

		устойчивого равновесия, приучать к выполнению действий по сигналу	
	12 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит» Подвижная игра «Бездомный заяц»
Январь	1-2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Подвижная игра «Лиса и куры» Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу, воспитывать дружелюбие	<i>Игровые упражнения.</i> «Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки! Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка «Кто дальше бросит» Дети снова идут к снеговика и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль
	4-5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Подвижная игра «Птичка и кошка». Игра малой подвижности «Чей голосок»
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»
	7	Закреплять навык; упражнять в метании на дальность, развивая силу броска, воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Кто дальше?», «Снежная карусель»
	8-9	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии	Подвижная игра «Птички и кошка» Игра малой подвижности «Подарки»
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Кролики» Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика»
	11	Упражнять детей в ходьбе со сменой	Подвижная игра «Найди себе

		ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	пару» Игра малой подвижности «Подарки»
Февраль	1	Упражнять детей в ходьбе с перестроением; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Кавалеристы»
	2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с перестроением, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур	Подвижная игра «Военные автомобили»
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Меткий стрелок»
	4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Солдаты»
	5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Ловишки»
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «На лошадаках»
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Меткий стрелок»
	8	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Игра - эстафета «Полоса препятствий»
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках, воспитывать дружелюбие	Игра - эстафета «Полоса препятствий» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	10	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную	Подвижная игра «Моряки»
	11	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень» Подвижная игра «Лошадка» «Угадай, кто кричит?»

	12 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	Подвижная игра «Самолеты» Игра малой подвижности
Март	1	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно), воспитывать самостоятельность	Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку» Упражнение повторяется 2-3 раза Подвижная игра «Найди себе пару» Игра малой подвижности
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Охотник и зайцы» Игра малой подвижности «Найдем зайку»
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята» Игра малой подвижности «Кто ушел?»
	4	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках	Подвижная игра «Пробеги тихо» Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами	Игровые упражнения. «Прокати и поймай», «Сбей кеглю» Подвижная игра «У медведя во бору» Игра малой подвижности
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Совушка»
	7	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры, воспитывать самостоятельность	Игровые упражнения: «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» Подвижная игра «Лиса в курятнике» Игра малой подвижности «Котята и щенята»
	8	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках,	Подвижная игра «Совушка»

		воспитывать уважение друг к другу	
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя Подвижная игра «Догони пару»
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Подвижная игра «Птички и кошка»
	11	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча	Подвижная игра «Догони пару»
	12 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	Подвижная игра «Котята и щенята» Игра малой подвижности
Апрель	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Игровые упражнения. «Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги - не задень» Подвижная игра «Совушка» Игра малой подвижности
	2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом	Подвижная игра «Котята и щенята» Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей
	3-4 (№ 3 на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками, воспитывать дружелюбие	Игровые упражнения. «Попади в корзину», «Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом Подвижная игра «Удочка» Игра малой подвижности
	5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Найдем зайца»
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Игровые упражнения. «Не урони». «Не задень» «Бегом по дорожке» Подвижная игра «Пробеги тихо» Игра малой подвижности «Кто ушел?»
	7	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках	Подвижная игра «Лиса и куры» Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
	8-9	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с	Подвижная игра «Совушка»

	(№ 9 на открытом воздухе)	поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность, приучать к выполнению действий по сигналу	
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Найди пару»
	11-12 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности
Май	1-2	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж»
	3 (на открытом воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Подвижная игра «Найди себе пару». Игра малой подвижности по выбору детей
	4-5	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Совушка»
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках	
	7	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом, воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Кролики»
	8-9 (№ 9 на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность	Подвижная игра «Совушка»
	10	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени	Подвижная игра «Лошадки» Игра малой подвижности
	11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках	Подвижная игра «Карусели» Игра малой подвижности «Часики»

**Календарное планирование образовательной области «Физическое развитие»
Старший возраст (5-6 лет)**

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей 5-6 лет (старшей группы) организуются 3 раза в неделю согласно расписанию непрерывной образовательной деятельности Учреждения. Длительность занятий по физическому развитию составляет- 25 мин.

Месяц	№ занятия	Задачи	Проводимые игры, игровые задания
Сентябрь	1-2	<p>Диагностическое обследование</p> <p>Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на выносливость - 300 метров 2. Челночный бег 3x10м 3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд 4. Прыжок в длину с места 5. Наклон туловища вперед из положения, сидя 	
	3 (на открытом воздухе)	<p>Упражнять в строевых перестроениях в движении; учить прыжкам на двух ногах с зажатым между колен мячом, развивая при этом скоростно-силовые качества; развивать динамическое равновесие и меткость, а так же быстроту и ловкость в игре «Ловишка за лентами»</p>	«Море волнуется» игра малой подвижности
	4	<p>Диагностическое обследование</p> <p>Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на выносливость - 300 метров 2. Челночный бег 3x10м 3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд 4. Прыжок в длину с места 5. Наклон туловища вперед из положения, сидя 	
	5	<p>Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками</p>	<p>Игры-эстафеты:</p> <p>Передай мяч сбоку.</p> <p>Ловкий мяч</p> <p>Эстафета «Сквозь игольное ушко» «Горячая картошка»</p> <p>Игра на внимание "Ухо, горло, нос" Лишь команду назову.</p> <p>Каждый будет закрывать. То, что буду называть.</p>
	6 (на открытом воздухе)	<p>В игровой форме учить детей двигаться между предметами, враспынную с остановкой на сигнал; добиваться активного движения пальцев рук при передаче мяча; в играх развивать быстроту реакции и внимание</p>	<p>Гори-гори ясно с мячом</p> <p>Эстафета «Раз, два – взяли!»</p> <p>Игра «Кто больше»</p> <p>Игра «Капканы»</p> <p>Эстафета «Если с другом вышел в путь»</p>
	7	<p>Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Игра – эстафета «Кто быстрее на велосипеде»</p> <p>Игра «Красный, желтый, зеленый»</p> <p>Игра – эстафета «С колясками»</p> <p>Игра «Собери знак»</p> <p>Игра – эстафета «На грузовике»</p> <p>Игра «Цветные автомобили»</p>

	8	Знакомить детей с различными видами ходьбы	Ходьба по кругу, имитируя движения лисы, медведя, волка
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять в челночном беге; в непрерывном беге в медл. темпе 1,5 мин; развивать силу рук с помощью бросков набивного мяча (m=1 кг) в даль; разучить игровое упражнение с мячами, развивая при этом ловкость, глазомер, а в игре «Не попадись» – координацию движений и ловкость.	Игра – эстафета «Рыбка, пльви» Игра «Караси и щука» Эстафета «В гости к Карлсону» Эстафета «Конфета в ложке» Эстафета «Бег с мячами» Игра «Разложи мячи по ведеркам» Эстафета «Посадил дед репку» Эстафета «Доберись до мяча» Эстафета «Держи мяч» Игра «Букет» Соревнование «Меткий бросок» Соревнование «Перетягивание каната»
	10	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	Тематическое занятие «Осень» Собери урожай! Собери ложкой картошку! Перейди лужу в калошах! Перевези с поля урожай! Паровозик! Фрукты на резинке! Тематическое занятие «Осень» Назови, что это? Чего не хватает? Собери грибы! Репка Куручки и петушки Посади и собери урожай! Разгрузи машину!
	11	Повторить ходьбу с выполнением заданий; воспитывать уважение друг к другу, умение действовать по сигналу	игра малой подвижности «Золотые ворота»
	12	Знакомить детей с различными видами ходьбы; обучать ходьбе с мешочком на голове; развивать скоростные качества в беге на 20 м; ловкость при перебрасывании и ловле мяча	
Октябрь	1-2	Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений) -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх	Игры-эстафеты: Эстафета «Сороконожка», Игра «Дружные ребята», Игра «Кто быстрее перенесёт воду из одного ведёрка в другое с помощью деревянной ложки» Игра с водой «Полет на ядре»

		и упражнениях	Передай мяч поверху
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; упражнять в выполнении паса мяча ногами, прыжках на скакалке; развивать мелкую моторику пальцев рук при прокатывании мяча	П/ игра «Ловишка с мячом» Дыхательная гимнастика
	4	Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча	Подвижная игра «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «У оленя дом большой»
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках	Игровые упражнения «Сбор урожая», «Не промахнись», «По мостику» Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками) Игра малой подвижности «У кого листочек?»
	7	Закреплять умение находить своё место в колонне по звуковому сигналу, развивая быстроту реакции и внимание; повторить игровые упражнения с прыжками, метанием	П/игра «Чьё звено быстрее построится» «Сбей кеглю» игра малой подвижности
	8	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин	Подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Найди и промолчи»
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения «Передай мяч» «Не задень» Подвижная игра «Мы, веселые ребята» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	10	Упражнять в беге на время, развивая скоростные качества; повторить игровые упражнения с прыжками, на равновесие	«Горелки» р.н.и. малой подвижности
	11	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое	Игры – эстафеты: «Строители» «Собери клумбу»

		равновесие при ходьбе по шнуру	
	12 (на открытом воздухе)	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	Доброе слово - перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу, с добрым пожеланием
Ноябрь	1-2	Упражнять в беге на время, развивая скоростные качества; повторить игровые упражнения с прыжками, на равновесие	Подвижная игра «Салки» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру	Подвижная игра «Кролики»
	4-5	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	Подвижная игра «Самолеты»
	6 (на открытом воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении	Подвижная игра «Найди себе пару»
	7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Подвижная игра «Лиса и куры»
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	
	10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия	Подвижная игра «Цветные автомобили»
Декабрь	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Салки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках	Игровые упражнения «Не попадись». «Поймай мяч» Подвижная игра «Кролики»
	4-5	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в	Подвижная игра «Снежинки»

		прокатывании мяча. воспитывать дружелюбие	
	6 (на открытом воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). «Догони мяч».
	7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Снежные фигуры»
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Игровые упражнения. «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой.
	10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Я мороз, красный нос»
	12 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит» Подвижная игра «Бездомный заяц»
Январь	1-2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Подвижная игра «Лиса и куры» Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в умении действовать по сигналу, воспитывать дружелюбие	<i>Игровые упражнения.</i> «Веселые снежинки». Играющие разбегаются по всей площадке. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки! Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка «Кто дальше бросит» Дети снова идут к снеговика и берут свои снежки,

			становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль
	4-5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Подвижная игра «Птичка и кошка». Игра малой подвижности «Чей голосок»
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»
	7	Закреплять навык; упражнять в метании на дальность, развивая силу броска, воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Кто дальше?», «Снежная карусель»
	8-9	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии	Подвижная игра «Птички и кошка» Игра малой подвижности «Подарки»
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Кролики» Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика»
	11	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	Подвижная игра «Найди себе пару» Игра малой подвижности «Подарки»
Февраль	1	Упражнять детей в ходьбе с перестроением; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Кавалеристы»
	2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с перестроением, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур	Подвижная игра «Военные автомобили»
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Меткий стрелок»
	4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Солдаты»
	5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Ловишки»

	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «На лошадках»
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Меткий стрелок»
	8	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	Игра - эстафета «Полоса препятствий»
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках, воспитывать дружелюбие	Игра - эстафета «Полоса препятствий» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
	10	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	Подвижная игра «Моряки»
	11	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. Воспитывать уважение друг к другу	Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень» Подвижная игра «Лошадка» «Угадай, кто кричит?»
	12 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	Подвижная игра «Самолеты» Игра малой подвижности
Март	1	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно), воспитывать самостоятельность	Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки» «Брось через веревочку» Упражнение повторяется 2-3 раза Подвижная игра «Найди себе пару» Игра малой подвижности
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Охотник и зайцы» Игра малой подвижности «Найдем зайку»
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках	Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята» Игра малой подвижности «Кто ушел?»

	4	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках	Подвижная игра «Пробеги тихо» Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»
	5	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами	Игровые упражнения. «Прокати и поймай», «Сбей кеглю» Подвижная игра «У медведя во бору» Игра малой подвижности
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Совушка»
	7	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры, воспитывать самостоятельность	Игровые упражнения: «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» Подвижная игра «Лиса в курятнике» Игра малой подвижности «Котята и щенята»
	8	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках, воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Совушка»
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом: броски вверх и ловля его двумя Подвижная игра «Догони пару»
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Подвижная игра «Птички и кошка»
	11	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча	Подвижная игра «Догони пару»
	12 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места	Подвижная игра «Котята и щенята» Игра малой подвижности
Апрель	1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом	Игровые упражнения. «Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги - не задень» Подвижная игра «Совушка» Игра малой подвижности
	2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места;	Подвижная игра «Котята и щенята»

		развивать ловкость в упражнениях с мячом	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей
	3-4 (№ 3 на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками, воспитывать дружелюбие	Игровые упражнения. «Попади в корзину», «Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом Подвижная игра «Удочка» Игра малой подвижности
	5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель, воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Найдем зайца»
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Игровые упражнения. «Не урони». «Не задень «Бегом по дорожке» Подвижная игра «Пробеги тихо» Игра малой подвижности «Кто ушел?»
	7	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках	Подвижная игра «Лиса и куры» Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»
	8-9 (№ 9 на открытом воздухе)	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность, приучать к выполнению действий по сигналу	Подвижная игра «Совушка»
	10	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Найди пару»
	11-12 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности
Май	1-2	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры. воспитывать дружелюбие	Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж»
	3 (на открытом воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Подвижная игра «Найди себе пару». Игра малой подвижности по выбору детей
	4-5	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. воспитывать самостоятельность	Подвижная игра «Совушка»

6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках	
7	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом, воспитывать уважение друг к другу	Подвижная игра «Кролики»
8-9 (№ 9 на открытом воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность	Подвижная игра «Совушка»
10	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени	Подвижная игра «Лошадки» Игра малой подвижности
11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках	Подвижная игра «Карусели» Игра малой подвижности «Часики»

**Календарное планирование образовательной области «Физическое развитие»
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы дошкольного образования для детей 6-7 лет (подготовительной к школе группы) организуются 3 раза в неделю согласно расписанию непрерывной образовательной деятельности Учреждения. Длительность занятий по физическому развитию составляет-30 мин.

Месяц	№ занятия	Программное содержание	Проводимые игры и игровые упражнения
Сентябрь	1-2,4	Диагностическое обследование Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников. 1. Бег на выносливость - 300 метров 2. Челночный бег 3x10м 3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд 4. Прыжок в длину с места 5. Наклон туловища вперед из положения, сидя Игры-эстафеты	Игры-эстафеты Эстафета «Сороконожка» Игра «Дружные ребята» Игра-соревнование Игра с водой «Полет на ядре» Передай мяч поверху
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить челночный бег (3x 10 м), развивая быстроту; повторить игровые упражнения с мячом, прыжки через скакалку	Дыхательная гимнастика
	5,7	-Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях; -Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами	Игровые упражнения Игра «Поймай рыбку» Игра «Вычерпай воду» Игра «Передача» Нептун Игра «Рыбалка» Игра «Кто больше поднимет все сокровища со дна»

	6 (на открытом воздухе)	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег врассыпную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	«Доброе слово» – перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу, с добрым пожеланием
	8	-Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях -Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами	Игра - эстафета «Рыбка, пльви» Эстафета «В гости к Карлсону» Эстафета «Конфета в ложке» Эстафета «Бег с мячами» Игра «Разложи мячи по ведеркам» Эстафета «Посадил дед репку» Эстафета «Доберись до мяча» Эстафета «Держи мяч» Соревнование «Меткий бросок» Соревнование «Перетягивание каната»
	9 (на открытом воздухе)	Способствовать развитию быстроты, повторив бег на скорость; закрепить упражнения с мячом, прыжками, развивая ловкость, меткость, скоростно-силовые качества	«Съедобное – не съедобное» Игра м/п
	10-11	Занятие по обучению ПДД Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег врассыпную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения	Игры – эстафеты: «На грузовой машине перевези кубики» «Кто быстрее на велосипеде» «Собери знак» «Мама с коляской» «Автомобилисты» Подвижные игры: «Красный, желтый, зеленый» «Цветные автомобили» «Стоп» Игры малой подвижности: «Светофор» «Дорожные знаки»
	12 (на открытом воздухе)	Упражнять в беге в среднем темпе на 80-120 м (2 раза), развивая выносливость; разучить игровые упражнения с мячом; развивать быстроту реакции, внимание и скоростные качества	«Мяч по верху» Игра-эстафета м/п
Октябрь	1-2,4	-Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях; -Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами	Игры-эстафеты Эстафета «Сороконожка» Игра «Дружные ребята» Игра-соревнование Игра с водой «Полет на ядре» Передай мяч поверху
	3 (на	Упражнять в непрерывном беге, развивая	

	открытом воздухе)	выносливость; упражнять в выполнении паса мяча ногой, прыжках на скакалке; развивать мелкую моторику пальцев рук при прокатывании мяча	Дыхательная гимнастика
	5	Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности	Тематическое занятие «Осень» Собери урожай Собери ложкой картошку Перейди лужу в калошах Перевези с поля урожай Паровозик Фрукты на резинке
	6 (на открытом воздухе)	Закреплять умение находить своё место в колонне по звуковому сигналу, развивая быстроту реакции и внимание; повторить игровые упражнения с прыжками, метанием	«Сбей кеглю» Игра м/п
	7-8	-Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях; -Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами	Тематическое занятие «Осень» Назови, что это? Чего не хватает? Собери грибы Репка Курочки и петушки Посади и собери урожай Разгрузи машину
	9 (на открытом воздухе)	Упражнять в беге на время, развивая скоростные качества; повторить игровые упражнения с прыжками, на равновесие	«Горелки» Русская народная игра м/п
	10	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» Игра малой подвижности «Мой дом»
	11	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Летает - не летает»
	12 (на открытом воздухе)	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег в рассыпную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	«Доброе слово» – перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу, с добрым пожеланием
Ноябрь	1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений	Игровые упражнения «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Подвижная игра «Совушка» Игра «Великаны и гномы»
	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир - кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие;	Подвижная игра «Дружные ребята»

		повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке	
3 (на открытом воздухе)		В подвижной игре «Ручейки-озера» совершенствовать умение быстро перестраиваться; развивать меткость при забрасывании мячей в горизонтальную цель; повторить игровые упражнения с бегом, подлезанием, мячом	«Эхо» Малоподвижная игра на развитие внимания
4		Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами	Игровые упражнения «Быстро передай» «Пройди - не задень» Подвижная игра «Совушка» Игра «Летает - не летает»
5		Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры	Подвижная игра «Не попадись»
6 (на открытом воздухе)		Учить бегу в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; добиваться активного движения пальцев рук при перебрасывании мяча; повторить прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен; закреплять навык устойчивого равновесия	«Большой мяч» малоподвижная русская народная игра
7		Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры	
8		Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»	Игровые упражнения «Прыжки по кругу» «Провели мяч» Подвижная игра «Круговая лапта» Игра «Фигуры»
9 (на открытом воздухе)		В игровой форме учить детей двигаться между предметами, в рассыпную; добиваться активного движения пальцев рук при передаче мяча; в играх развивать быстроту реакции и внимание	«Олень» Русская народная подвижная игра
10		Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом	Подвижная игра «Перелет птиц»
11		Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	Игровые упражнения 1. «Перебрось - поймай» 2. «Не попадись» Подвижная игра «Подарки для мамы» Игра малой подвижности
12 (на открытом воздухе)		Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; упражнять в ведении мяча	«Кто дальше?» Метание снежков в даль

	воздухе)	ключкой, перепрыгивании; развивать мелкую моторику пальцев рук при прокатывании мяча	
Декабрь	1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Подвижная игра «Снежки» Игра «Эхо»
	2	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	
	3 (на открытом воздухе)	Закреплять умение отбивать мяч от земли, забрасывать мяч в баскетбольную корзину; развивать быстроту в челночном беге; воспитывать дух соперничества, умение заниматься, трудиться в команде	«Затейники» Игра малой подвижности
	4	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Игровые упражнения 1. «Кто самый меткий?» 2. «Перепрыгни - не задень» Подвижная игра «Снежные карусели»
	5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Подвижная игра «На оленьих упряжках» Игра малой подвижности «Снеговик»
	6 (на открытом воздухе)	Способствовать развитию меткости, ловкости, быстроты в подвижной игре «Ловишка с мячом»; повторить упражнения с прыжками, бегом; разучить новую русскую народную игру «Заря-заряница»	«Перевертыши» Русская народная игра м/п
	7	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом	Игровые упражнения «Успей выбежать» «Мяч водящему» Подвижная игра «Два мороза»
	8, 10	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре	Подвижная игра «Два мороза»
	9 (на открытом воздухе)	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах скользящим шагом; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и с метанием снежков в даль	«Золотые ворота» Русская народная игра м/п
	11	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в играх-эстафетах, воспитывать дружелюбие	Игры-эстафеты: «Со снежками», «Сбей колпак снеговика», «Лыжники», «На санках». Подвижные игры «Я мороз красный нос», «Снежные

			фигуры» Игра «Эхо»
	12 (на открытом воздухе)	Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке	«Заря-заряница» Русская народная игра м/п
Январь	1	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом	Подвижная игра «Догони свою пару» Игра «Угадай, чей голосок»
	2	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками	Игровые упражнения «Мяч о стенку». «Будь ловким» Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи) Подвижная игра «Мышеловка» Игра малой подвижности «Затейники»
	3 (на открытом воздухе)	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения с метанием в вертикальную цель, прокатыванием «снежного» кома	«Перевёртыши» Русская народная игра м/п
	4	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Подвижная игра «Фигуры» Игра малой подвижности «Затейники»
	5	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом	Игровые упражнения 1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону 2. «Не задень» Подвижная игра «Перелет птиц» Игра «Затейники»
	6 (на открытом воздухе)	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаясь с небольшого склона; повторить игровые упражнения с метанием, ведением мячика клюшкой	«Кто позвал?» Игра м/п
	7	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии	Подвижная игра «Перелет птиц» Игра малой подвижности «Летает - не летает»
	8	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом	Игровые упражнения «Поймай птичку» «Попади в цель» «Дорожка препятствий» Подвижная игра

			«По местам»
	9 (на открытом воздухе)	Обучать спуску в основной стойке и подъёму «лесенкой» на лыжах с пологого склона; повторить игровые упражнения с бегом	«Скажи доброе слово» Игра м/п
	10	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие	Подвижная игра «Коршун и наседка»
	11	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом	Игры – эстафеты «Передай флажок» «С кочки на кочку» «Полоса препятствий с мячом» Подвижная игра «Хитрая лиса». Игра малой подвижности по выбору детей
Февраль	1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом	Подвижная игра «Солдаты»
	2	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом	Подвижная игра «Меткий стрелок»
	3 (на открытом воздухе)	Закреплять умение отбивать мяч от земли, забрасывать мяч в баскетбольную корзину; развивать быстроту в челночном беге; воспитывать дух соперничества, умение заниматься, трудиться в команде	«Затейники» Игра малой подвижности
	4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с перестроением в две, три колоны, ходьбе и беге по диагонали; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом	Игровые упражнения «Пройди - не задень» «Морской бой» «По-пластунски» Подвижная игра «Кавалеристы»
	5	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	Подвижная игра «Минное поле» Игра малой подвижности «Сигнальщик!»
	6 (на открытом воздухе)	Способствовать развитию меткости, ловкости, быстроты в подвижной игре «Ловишка с мячом»; повторить упражнения с прыжками, бегом; разучить новую русскую народную игру «Заря - заряница»	«Перевёртыши» Русская народная игра м/п
	7	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой	«Полоса препятствий» Игра малой подвижности

		ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	«Эхо!»
	8	Упражнять детей в ходьбе; повторить игровые упражнения	Игровые упражнения «Бесшумные разведчики» «Стой!» «Попади в цель» Игра малой подвижности «Сигнальщик!»
	9 (на открытом воздухе)	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах скользящим шагом; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и с метанием снежков в даль	«Золотые ворота» Русская народная игра м/п
	10	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии	Подвижная игра «Военные шоферы»
	11	Повторить ходьбу с перестроением, закрепить игры-эстафеты, воспитывать патриотизм, дружелюбие, гордость за свою страну	Игры – эстафеты Военные учения 1. «Меткий стрелок» 2. «Бесшумные разведчики» 3. «Минное поле» 4. «Морской бой» 5. «Важное донесение»
	12 (на открытом воздухе)	Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке	«Заря-заряница» Русская народная игра м/п
Март	1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие	Игровые упражнения «Пас на ходу» «Кто быстрее» «Пройди - не урони» Подвижная игра «Ловишка бери ленту» Игра малой подвижности «Подарки»
	2	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие	Подвижная игра «Затейники» Игра малой подвижности «Эхо»
	3 (на открытом воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, с мячами, на развитие ловкости; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость	«Два мяча» русская народная игра м/п
	4	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие	Игра «Охотники и соколы!»

	5	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие	Подвижная игра «День и ночь»
	6 (на открытом воздухе)	Упражнять детей в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками	«Море волнуется раз...» Игра м\п
	7	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке	Подвижная игра «Лапта» Игра малой подвижности по выбору детей
	8	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур	Подвижная игра «Удочка» Игра малой подвижности по выбору детей
	9 (на открытом воздухе)	Повторить игровые упражнения с бегом, мячами, способствуя развитию ловкости, быстроты	Русская народная п/игра «Перевёртыши»
	10	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	Подвижная игра «Гори, гори, ясно!» Игра малой подвижности по выбору детей
	11	Упражнять в ходьбе и беге парами, закрепить игры-эстафеты, воспитывать уважение друг к другу	Игры-эстафеты: «С мячом в паре» «С набивными мячами» «Кто скорее проползет по скамейке» «Полоса препятствий» Игра малой подвижности по выбору детей
	12 (на открытом воздухе)	Способствовать развитию меткости, ловкости, быстроты в подвижной игре «Вышибалы»; повторить упражнения с прыжками, бегом	«Скажи доброе слово» Игра м\п
Апрель	1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Подвижная игра «Ключи»
	2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания	Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками) Игра «Карусель»
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; упражнять в выполнении паса мяча ногами, прыжках на скакалке;	Дыхательная гимнастика

	развивать мелкую моторику пальцев рук при прокатывании мяча	
4	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	Подвижная игра «Жмурки» Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»
5	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	Подвижная игра «Горелки»
6 (на открытом воздухе)	Закреплять умение находить своё место в колонне по звуковому сигналу, развивая быстроту реакции и внимание; повторить игровые упражнения с прыжками, метанием	«Догони по кругу» Игра м/п
7	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом	Игровые упражнения Игра «Лягушки в болоте» «Мяч о стенку» Игра «Ручейки и озера» Игра малой подвижности «Космонавты»
8	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом	Игра с бегом «Мы — веселые ребята» Игра «Охотники и утки» Игра «Тихо — громко»
9 (на открытом воздухе)	Упражнять в беге на время, развивая скоростные качества; повторить игровые упражнения с прыжками, на равновесие	«Горелки» Русская народная игра м/п
10	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом	Игровое упражнение «Салки – перебежки» Игровые упражнения «Передача мяча в колонне» Прыжки через скакалку на месте и продвигаясь вперед Подвижная игра «Волк во рву»
11	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками, игры-эстафеты, подвижные игры, воспитывать дружелюбие, взаимовыручку	Игры-эстафеты, подвижные игры Эстафета с мячом «Передал-садись» «Перешагни - не задень» «С кочки на кочку» Подвижная игра «Охотники и утки», «Ловишки с мячом» Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
12 (на открытом воздухе)	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег в рассыпную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	«Доброе слово» – перебрасывание мяча друг другу, стоя в кругу, с добрым пожеланием

Май	1-2, 4	Задачи: выявить уровень физической готовности воспитанников 1. Бег на выносливость - 300 метров 2. Челночный бег 3x10м 3. Подъем туловища из положения, сидя на полу за 30 секунд 4. Прыжок в длину с места 5. Наклон туловища вперед из положения, сидя	
	3 (на открытом воздухе)	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить челночный бег (3x10 м), развивая быстроту; повторить игровые упражнения с мячом, прыжки через скакалку	Дыхательная гимнастика
	5,7	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения	Игровые упражнения с мячом «Ловкие ребята» «Обведи точно» «Гол в ворота» «Сбей предмет» «Точный пас» «Ловко и быстро» «Лас в кругу» «Пас в тройке» «Попади в ворота
	6 (на открытом воздухе)	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения между сверстниками	«Арина» Р.н.и. м/п
	7-8	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения	Игровые упражнения, игры и забавы «Прыжки через шишки» «Прыжки по кругу» «От дерева до дерева» «Сильные и ловкие» «Кто дальше бросит»
	9 (на открытом воздухе)	Способствовать развитию быстроты, повторив бег на скорость; закрепить упражнения с мячом, прыжками, развивая ловкость, меткость, скоростно-силовые качества	«Море волнуется раз...» Игра м/п
	10	Закреплять двигательные умения и навыки – умение ориентироваться в пространстве (бег враспынную), ловкость; развивать вестибулярный аппарат; воспитывать доброжелательные отношения	Игра «Перемена мест» «Канатоходец» Подвижные игры «Мышеловка» «Хитрая лиса» «Фигуры» «Совушка» «Мышеловка» «Горелки» «Салки с ленточкой» «Лягушки в болоте»

			Игра малой подвижности «Летает — не летает»
	11 (на открытом воздухе)	Упражнять в беге в среднем темпе на 80-120 м (2 раза), развивая выносливость; разучить игровые упражнения с мячом; развивать быстроту реакции, внимание и скоростные качества	«Клубок» Игра-эстафета м/п