

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №16
Адмиралтейского района Санкт-
Петербурга, протокол от 31.08.2024 №1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий ГБДОУ детского сада №16
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
_____ Н.И.Демченко,
приказ от 31.08.2024 №7-обр

**Рабочая программа на 2024-2025 учебный год
инструктора по физической культуре для
для 1-ой и 2-ой старших и 1-ой и 2-ой подготовительных групп
компенсирующей направленности**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада комбинированного вида № 16
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №16 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга)**

Т. А. Дубровиной

Срок реализации 1 год

Санкт-Петербург
2024

№ п/п	Содержание	Стр.
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2-15
1.1.	Пояснительная записка	2-3
1.2	Цели и задачи рабочей программы	3-4
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5-6
1.4	Характеристика возрастных особенностей физического и психического развития детей 3 – 7 лет с тяжелым нарушением речи	6-10
1.5	Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ в рамках тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»	11-15
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	16-105
2.1	Особенности образовательной деятельности	16-17
2.2	Интеграция с другими образовательными областями	17-19
2.3	Задачи образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся	19-20
2.4	Содержание образовательной деятельности	20-21
2.4.1	Содержание и распределения программного материала в средней группе	21-42
2.4.2	Содержание и распределения программного материала в старшей группе	43-67
2.4.3	Содержание и распределения программного материала в подготовительной группе	68-94
2.5	Система физкультурно-оздоровительной работы	95-97
2.6	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	97-99
2.7	Формы взаимодействия с семьей воспитанников	100-105
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	106-123
3.1	Учебный план по реализации рабочей программы	106-111
3.2	Материально-техническое обеспечение	112
3.3	Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в совмещенном физкультурно-музыкальном зале	112-113
3.4	Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи)	113-121
3.5	Учебно-методическое обеспечение	122-123

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) разработана инструктором по физической культуре для образовательной области «Физическое развитие» в ходе с интеграцией другими образовательными областями (далее ОО) для обучающихся 3-7 лет групп компенсирующей направленности Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 16 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022 N 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2023 N 72149)
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (с 01.01.2021)
- Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
- Согласно постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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»;
- распоряжением Комитета по образованию от 24.08.2021 № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению»;
- Устава и других локальных актов ГБДОУ.

Рабочая программа разработана с учетом образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №16 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

В части, формируемой участниками образовательных отношений использованы:

- «Примерной адаптированной основной образовательной программы для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи» под редакцией профессора Л. В. Лопатиной СПб ЦДК проф.

Л.Б. Баряевой, 2014.

- Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4 – 7 лет. Парциальная адаптированная программа. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – (Блок «Физическое здоровье»)
- Ю. А. Кириллова, Ю. А. Интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7 лет: Методическое пособие. – СПб.: «Детство-Пресс», 2005.
- С. Ю. Федорова, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
- С. Ю. Федорова, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
- С. Ю. Федорова, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
- С. Ю. Федорова, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
- Парциальная программа Е. Г. Сайкина Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» (учебно-методическое пособие) – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2008.
- Парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста «Мир Без Опасности», Лыкова И.А.

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с адаптированной образовательной программой дошкольного образования.

Программа предназначена для осуществления коррекционно-образовательной деятельности с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи (далее - ТНР):

- младшая группа – дети с 3 до 4 лет
- средняя группа – дети с 4 до 5 лет;
- старшая группа – дети с 5 до 6 лет;
- подготовительная группа – дети с 6 – 7 лет.

Среди основных концептуальных положений программы следует выделить о взаимообусловленности функциональных и морфологических изменений, а также представление о значимости движений для развития речевых функций головного мозга.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с ТНР позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития от своих сверстников. К ним относятся: нарушение общей и ручной моторики, общая скованность и замедленность выполнения движений, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве, заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач.

1.2. Цели и задачи по реализации рабочей Программы в образовательной области «Физическое развитие»

Цели программы: обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Цель Программы достигается через решение следующих **задач**:

- реализация содержания АОП ДО;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих **принципах**:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Коррекционная деятельность инструктора по физической культуре осуществляется посредством словесной регуляции действий и функций активного внимания путем выполнения заданий, движений по образцу, наглядного показа, словесной инструкции, развития пространственно-временной организации движения. Согласно тематическому плану инструктор подбирает тематические подвижные игры, игры на закрепление словаря, грамматических категорий.

Учитывая необходимость совершенствования процесса физического образования и воспитания детей дошкольного возраста в условиях ГБДОУ, в целях наилучшей реализации оздоровительной и коррекционно-развивающей направленности физического воспитания дошкольников с ТНР образовательный процесс в ГБДОУ по физическому развитию и воспитанию строится с учетом примерной программы физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. Ю. А. Кирилловой и парциальной программы «Планета Здоровья» (Блок «Физическое здоровье»), автор Н. В. Нищева.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- *деятельный подход*, предполагающий развитие ребенка с ОВЗ в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку с ОВЗ;
- *лично-отношенческий подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка с ОВЗ и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовой подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка с ОВЗ;
- *онтогенетический подход*, учитывающий общие закономерности развития детей с нарушениями речи и иными ограниченными возможностями здоровья, и детей, развивающихся нормативно;
- *тематический подход*, обеспечивает концентрическое изучение материала (ежедневное многократное повторение), что согласуется с задачами всестороннего развития детей, отражает преемственность в организации коррекционно-развивающей работы во всех возрастных группах. Лексический материал отбирается с учетом этапа коррекционного обучения, индивидуальных, речевых и психических возможностей детей, при этом принимаются во внимание зоны ближайшего развития ребенка, что обеспечивает развитие его мыслительной деятельности и умственной активности.

Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ТНР:

- Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся.
- Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР.
- Развивающее вариативное образование. Содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка.
- Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам общего и речевого развития детей и предусматривает совместную работу учителя-логопеда, воспитателя, музыкального руководителя, педагога-психолога и других узких специалистов ДОУ.
- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и интеллектуального, эмоционального, 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, 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, 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, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня развития детей.
- *Принцип оптимальности педагогических воздействий* направлен на оптимальную меру воздействия физической нагрузки на организм, в качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, объему, интенсивности, методам организации. Важно, чтобы психофизическая нагрузка (признаки внешнего утомления) соответствовала оптимальным реакциям по В. Л. Страковской, 1994.
- *Принцип приоритетной роли микросоциума*, 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.

1.4. Характеристика возрастных особенностей физического и психического развития детей 3 -7 – лет с тяжелым нарушением речи

ГБДОУ детский сад № 16 функционируют 4 группы комбинированной направленности:

2-я младшая группа – дети с 3 до 4 лет

средняя группа – дети с 4 до 5 лет

старшая группа – дети с 5 до 6 лет

подготовительная группа – дети с 6 до 7 лет

Предельная наполняемость соответствует нормам СанПиНа.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3- 4 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

В 3,5 года ребенок умеет бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие, падают.

Прыгает с нижней ступеньки (40 см), чередует ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда катается на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать).

Держит равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагает, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей

обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет (средняя группа)

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке.

Поднимается по висячей лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью).

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляются, сохраняя равновесие.

Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет (старшая группа)

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения шестилетнего ребенка становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания, определяющие заданный способ.

Ребенок обращает внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытается выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности его составных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Шестилетний ребенок начинает упражняться в движениях по инициативе, многократно повторять их без напоминаний педагогом, пытаясь освоить то, что не получается.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр.

Способен ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

Ребенок способен осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

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

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6 - 7 лет (подготовительная группа)

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Особенности психического и физического развития детей дошкольного возраста с тяжелым нарушением речи

Дошкольники с ТНР (общим недоразвитием речи (далее – ОНР)) – это дети с поражением центральной нервной системой, у которых стойкое речевое расстройство с различными особенностями психической деятельности. Общее недоразвитие речи рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы. Касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Р. Е. Левина, Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина). Речевая недостаточность при ОНР у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Р. Е. Левина).

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы. Различные формы органических и функциональных нарушений речи часто сопровождаются той или иной патологией в области двигательной сферы.

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии центральной нервной системы. Наличие органического поражения головного мозга обуславливает то, что эти дети плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, долгое качание на качелях. Такие дети быстро истощаются и пересыщаются любым видом деятельности. Они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть. Они эмоционально неустойчивы, настроение быстро меняется. Нередко возникают расстройства настроения с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства. Значительно реже у них наблюдается заторможенность и вялость. Эти дети довольно быстро утомляются, причём это утомление накапливается в течение дня к вечеру, а также к концу недели. Утомление сказывается на общем поведении ребёнка, на его самочувствии. Это может проявляться в расстройстве сна, вялости либо, напротив, повышенной двигательной активности. Таким детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и произвольное внимание. Их двигательная расторможенность может выражаться в том, что они проявляют двигательное беспокойство.

Для детей с ОНР характерен низкий уровень развития основных свойств внимания. У некоторых из них отмечается недостаточное и ограниченные возможности его распределения.

Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитии памяти. При относительной сохранной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижены, по сравнению с нормально говорящими сверстниками, вербальная память и продуктивность запоминания, воспроизведение. Снижена двигательная память, поэтому нарушена быстрота и прочность запоминания значительного числа последовательных движений (как простых, так и сложнокоординированных), длительность сохранения их, оперативность использования в необходимых случаях (при реализации двигательных программ, хранящих в памяти). Дети часто забывают сложные инструкции (трех-четырёхступенчатые), опускают некоторые их элементы, меняют последовательность предложенных заданий. Для них характерны затруднения в восприятии и понимании общепринятых строевых команд и игровых правил. Нередки ошибки дублирования при описании предметов, картинок. Также отмечается у некоторых дошкольников низкая активность припоминания, которая сочетается с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает некоторые специфические особенности мышления. Для многих из них характерна ригидность мышления. Недоразвитие речи тормозит полноценное развитие познавательной деятельности.

Двигательная культура во многом зависит от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Дети с ТНР не внимательны, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напряжены при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводят к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо сформированные представление и воображение не позволят ребёнку выразительно создать и передать двигательный образ.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижения скорости и ловкости выполнения упражнений. Они плохо знают названия частей тела и движений, поэтому наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции, с трудом соотносят словесное описание с показом образца. Соловьева Т. В. (2006) указывает что, дети зачастую не могут показать или путают право и лево, для них трудно выполнимы перестроения.

Дети с ТНР отстают от нормально развивающих сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают

последовательность элементов действия, опускают его составные части, встречаются патологические двигательные стереотипы. Выявляется общая моторная неловкость детей. Затруднения вызывают особенно ациклические движения: лазание; прыжки в длину; метание; броски и ловля мяча, удары об пол с попеременным чередованием. Недостаточное развитие чувства ритма, поэтому в движениях под музыку, отсутствует плавность и выразительность. В процессе упражнений проявляется такая их отличительная особенность, как боязливость, замедленность, застывание на одной позе. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей графомоторных навыков.

У детей-логопатов наблюдается несовершенство речевого дыхания, проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры. У основной массы детей с нарушениями речи выявлен низкий уровень развития дыхательной системы в отличие от детей нормально развивающихся. Дети в основном произносят фразы при ключичном типе дыхания, при котором воздухом заполняются преимущественно узкие верхушки легких, поэтому воздуха не хватает на длинную фразу.

Речевая патология у детей проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры, в нарушении произвольной регуляции дыхания. За счет нарушения иннервации дыхательной мускулатуры нарушается речевое дыхание. Из-за вялости артикуляционного аппарата воздушная струя растекается по всей ротовой полости, что мешает звукопроизношению. Ритм дыхания не регулируется смысловым содержанием речи, в момент речи ребенок делает поверхностные судорожные вдохи, активный выдох укорочен и происходит через нос. В связи с уменьшением глубины вдоха и ослаблением выдоха, дыхание становится ключичным, поверхностным, захлебывающимся, напряженным и слабым.

Для того чтобы иметь возможность свободно говорить фразами в процессе речевого высказывания, необходимо тренировать диафрагму; заставлять ее активно участвовать в голосообразовании, создать так называемую опору.

1.5 Планируемые результаты.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

1.5.1 Целевые ориентиры освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста с ТНР:

- 1) способен к устойчивому эмоциональному контакту с педагогическим работником и обучающимися;
- 2) проявляет речевую активность, способность взаимодействовать с окружающими, желание общаться с помощью слова, стремится к расширению понимания речи;
- 3) понимает названия предметов, действий, признаков, встречающихся в повседневной речи;
- 4) пополняет активный словарный запас с последующим включением его в простые фразы;
- 5) понимает и выполняет словесные инструкции, выраженные простыми по степени сложности синтаксическими конструкциями;
- 6) соблюдает в игре элементарные правила
- 7) выражает интерес и проявляет внимание к различным эмоциональным состояниям человека;
- 8) с помощью педагогического работника и самостоятельно выполняет ритмические движения с музыкальным сопровождением;
- 9) осваивает различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание);
- 10) обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве, (движение по сенсорным дорожкам и коврикам);
- 11) действует в соответствии с инструкцией;

- 12) выполняет по образцу, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре;
- 13) стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- 14) с незначительной помощью педагогического работника стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы педагогического работника.

1.5.2 Целевые ориентиры освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста с ТНР.

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- 1) проявляет мотивацию к занятиям, попытки планировать (с помощью педагогического работника) деятельность для достижения какой-либо (конкретной) цели;
- 2) понимает и употребляет слова, обозначающие названия предметов, действий, признаков, состояний, свойств, качеств;
- 3) использует слова в соответствии с коммуникативной ситуацией;
- 4) стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника;
- 5) проявляет доброжелательное отношение к детям, педагогическим работникам, оказывает помощь в процессе деятельности, благодарит за помощь;
- 6) занимается различными видами детской деятельности, не отвлекаясь, в течение некоторого времени (не менее 15 мин.);
- 7) использует схему для ориентировки в пространстве;
- 8) владеет ситуативной речью в общении с другими детьми и с педагогическим работником, элементарными коммуникативными умениями, взаимодействует с окружающими, используя речевые и неречевые средства общения;
- 9) может самостоятельно получать новую информацию (задает вопросы);
- 10) в речи употребляет все части речи, кроме причастий и деепричастий, проявляет словотворчество;
- 11) знает основные цвета и их оттенки;
- 12) выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- 13) выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- 14) описывает по вопросам педагогического работника свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли;
- 15) самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом, одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

1.5.3 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- 1) обладает сформированной мотивацией к школьному обучению;
- 2) усваивает значения новых слов на основе знаний о предметах и явлениях окружающего мира;
- 3) употребляет слова, обозначающие личностные характеристики, многозначные;
- 4) умеет подбирать слова с противоположным и сходным значением;
- 5) правильно употребляет основные грамматические формы слова;
- 6) правильно произносит звуки (в соответствии с онтогенезом);
- 7) владеет основными видами продуктивной деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: в игре, общении;
- 8) передает как можно более точное сообщение другому, проявляя внимание к собеседнику;

- 9) регулирует свое поведение в соответствии с усвоенными нормами и правилами, проявляет кооперативные умения в процессе игры, соблюдая отношения партнерства, взаимопомощи, взаимной поддержки;
- 10) отстаивает усвоенные нормы и правила перед ровесниками и педагогическим работником, стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника;
- 11) использует в играх знания, полученные в ходе экскурсий, наблюдений, знакомства с художественной литературой, картинным материалом, народным творчеством, историческими сведениями, мультфильмами;
- 12) определяет пространственное расположение предметов относительно себя;
- 13) самостоятельно получает новую информацию (задает вопросы);
- 14) составляет с помощью педагогического работника небольшие сообщения, рассказы из личного опыта;
- 15) выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- 16) осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- 17) знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- 18) владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и психофизическими особенностями ребенка с ОВЗ в образовательной области «Физическое развитие»

2.1 Особенности образовательной деятельности

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом 1.2.3685-21

Количество занятий в рамках образовательной деятельности

Возрастная группа	Количество занятий в неделю / время	Количество занятий в месяц / время	Количество занятий в год / время
Младшая группа	2/ 30 минут	8/120 мин	76 / 1140 минут
Средняя группа	2/ 40 минут	8/160 мин	76 / 1520 минут
Старшая группа	2 / 50 минут	8/200 мин	76 / 1900 минут
Подготовительная к школе группа	2/ 60 минут	8/240 мин	76 / 2280 минут

Структура физкультурного занятия в спортивно-музыкальном зале.

В каждой возрастной группе физкультурное занятие проводится 2 раза в неделю в спортивно-музыкальном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Физкультурное занятие состоит из трех частей:

1. **Вводная часть** обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега построении, перестроении, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. **Основная часть**, где реализуются главные образовательные задачи. Она состоит из общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника, основных видов движений (метание, лазание, прыжки) и подвижной игры.

3. **Заключительная часть** служит для обеспечения перехода от интенсивных движений к спокойным, что приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Для нее используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, подвижные игры разной интенсивности, релаксационные и дыхательные упражнения.

Продолжительность каждой части занятия для каждой возрастной группы

Часть занятия	Возрастная группа			
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Вводная часть	до 4 минут	до 4 минут	до 6 минут	до 7 минут
Основная часть	до 8 минут	до 13 минут	до 16 минут	до 20 минут
Заключительная часть	до 3 минут	до 3 минут	до 3 минут	до 3 минут
Итог	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие коррекционно-развивающую работу с детьми с ТНР:

1. Общескорректирующие упражнения

Коррекция особенностей моторного развития детей осуществляется за счет специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. Она направлена на нормализацию мышечного тонуса, исправление неправильных поз, развитие статической выносливости, равновесия, упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью, запоминание серии двигательных актов, воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

2. Общеразвивающие упражнения (далее – ОУ) направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

3. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

4. Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

5. Активный отдых. Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей двигательной активности, повышения самооценки, выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

Программа по физической культуре интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная область	Цели и задачи
-------------------------	---------------

Социально-коммуникативное развитие	- Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, умение разрешить конфликт через общение. - Развивать игровой опыт совместной игры ребенка со сверстниками и взрослыми. - Формировать умения согласовывать свои желания и потребности с коллективом. - Воспитывать потребность ухаживать за собой и своими вещами. - Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). - Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем. - Воспитывать интерес к совместным подвижным играм; стремление организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них. - Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. - Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России. - Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. - Способствовать развитию социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками. - Формирование основ безопасного поведения на улице и в помещении при проведении соревнований, игр, эстафет, а также соблюдение правил подвижных игр.
Речевое развитие	- Формировать способность к диалогической речи. - Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. - Обогащать и активизировать активный словарь за счет проговаривания частей тела, команд, действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря. - Развивать звуковую и интонационную культуру речи в выразительном чтении считалок, стихотворных потешек в словесных, подвижных и малоподвижных играх. - Формировать умение характеризовать свое самочувствие. - Формировать координацию речи с движением.
Познавательное развитие	- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. - Формировать представления о здоровье, его ценности и охраны, о мерах профилактики здоровья (полезных привычках укрепляющих здоровье).

	- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. - Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. - Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. - Обогащать знания о видах спорта. - Развивать навык ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. - Развивать восприятие предметов по весу, форме, цвету, величине, расположению в пространстве. - Расширять кругозор детей в области подвижных игр разных народов мира, обогащать представления об их разнообразии и пользе. - Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
Художественно – эстетическое развитие	- Развивать музыкально-ритмические способности детей, способствовать развитию выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. - Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. - Формировать выразительность, грациозность и пластичность движений. - Развивать творчество и умение придумывать варианты игры и упражнений, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх - Привлекать к активному участию в развлечениях и праздниках. - Способствовать развитию музыкального слуха и вкуса. - Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями и музыкальными композициями.

2.3. Задачи образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
1) обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; 2) развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; 3) формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; 4) укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать	1) обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; 2) формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; 3) воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; 4) продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху,	1) обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; 2) развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; 3) воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;	1) обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; 2) развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество; 3) поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; 4) воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; 5) формировать осознанную потребность в

усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.	формировать первичные представления об отдельных видах спорта; 5) укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; 6) формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.	4) продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; 5) укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; 6) расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; 7) воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.	двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; 6) сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; 7) воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
---	--	--	---

2.4. Содержание образовательной деятельности

В области **физического развития** ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- 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.

Характер решаемых задач позволяет структурировать содержание образовательной области «Физическое развитие» по следующим разделам:

- физическая культура;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

2.4.1. Содержание и распределения программного материала от 3 до 4 лет (во 2-й младшей возрастной группе)

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.

Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Основные движения.

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- бег: бег группами и по одному за направляющим, враспынную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).
- упражнение в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой;

Общеразвивающие упражнения.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.):

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.).

Строевые упражнения:

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, враспынную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

2) Подвижные игры. Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном

направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

Примеры игр:

- с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Огуречик, огуречик...», «Догонялки с персонажами», «У медведя в бору», «Догони скорее мяч», «Лохматый пес»
- с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».
- с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»,
- с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано», «Зайка беленький сидит».

3) Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде и самокате: по прямой, по кругу.

4) Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Календарно-тематическое планирование занятий во 2-ой младшей группе

СЕНТЯБРЬ

Задачи: изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать расположение в пространстве во время ходьбы.

ОО «Художественно – эстетическое развитие »: проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветерок», «Ветер в саду», «Перышко»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МОНИТОРИНГ	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)	Прыжки на всей ступне с поднимани ем на носки (пружинка)	Прокатыван ие мяча двумя руками в даль от черты	«Влезь на лестенку»	«По ровненькой дорожке»
	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С Погремуш- ками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	Прокатыван ие мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)	«Догонялк и» с персонажа ми (листочка догоняет)
	Построение враспынную	Ходьба враспынную по залу	Бег враспынную по залу	С погремушк а ми	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир. – 15 см, дл. – 4 м)	«Подпрыгн и выше»	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой(5–6 м)	«Перебежк и»
IV.	Построени е	Чередовани	Чередовани	«Курочка	«Вышли дети в	Прыжки на	Катание	Ползание на	«Найди,

«Что нам осень принесла? Фрукты, овощи»	врассыпную	е ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой	е бега врассыпную с бегом в определенное место	Ряба»	садик»	двух ногах, стоя на месте	мяча двумя руками друг другу	средних четвереньках по извилистой дорожке (шир. – 20 см, дл. – 5–6 м)	где спрятан мяч»
---	------------	---------------------------------------	--	-------	--------	---------------------------	------------------------------	--	------------------

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей.

ОКТАБРЬ

Задачи

Развивать умения: ходить и бегать по кругу, держать равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; выполнять задания по сигналу; после прыжка приземляться на полусогнутые ноги.

Формировать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.

Рассказывать о пользе утренней гимнастики и после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить брать инвентарь и возвращать на место после использования; безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

ОО «Познавательное развитие»: формировать знания детей: об овощах и фруктах, о строении деревьев.

ОО «Речевое развитие»: выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: выполнять упражнения под музыку, согласовывая движения с темпом музыки.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Дышим легко»;

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений»; «Кастрюля»;

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Улетают журавли»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
І. Я – человек, Тематический день «Бабушки	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной	Бег в колонне друг за другом по зрительной	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»

и дедушки»		ориентации	ориентации		(высота 10–15 см)		расстояния)		
II. «Ты и я – друзья»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Огуречик, огуречик...»	«Вышли дети в садик	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10–15 см)	Прыжки на двух ногах	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом	«Догоните мишку»
III. «Город, в котором я живу»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см)	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом	«У медведя во бору»
IV. «Улицы нашего города»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам)	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см)	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«Мыши в кладовой» Ходьба по массирующим

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

НОЯБРЬ

Задачи <i>Закрепить</i> навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы. <i>Упражнять</i>: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры; энергичному толчку, учить правильно держать заданное направление. Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.									
Интеграция образовательных областей ОО «Социально-коммуникативное развитие»: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. ОО «Познавательное развитие»: познакомить детей с названием частей тела ОО «Речевое развитие»: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.									
Коррекционные игры и упражнения Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Насос»; «Дышим легко» Упражнения на координацию речи с движением: «Снежинка»; «Зимующие птицы»; «Пес» Подвижная игра с речевым сопровождением: «Новогодний хоровод» Считалка «Синицы»									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Дом, где я живу. Мебель»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	«Мы, как воробышки »	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед	Прокатывание шарика под натянутой веревкой	«Проползи равно, не задень»	«У ребят порядок строгий»
II. «Домашние животные»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки »	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см)	Прыжки на двух ногах на месте в паре	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту)	«Кот и воробушки »

III. «Дикие животные» Тематический день «Маму я свою люблю»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание под дугу	Ползание по доске на средних четвереньках	«Бегите ко мне»
IV. «Время весёлых игр»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прокатывание мяча друг другу	Ползание по доске на средних четвереньках	«Найди свое место (домик)»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Упражнять в ходьбе и беге враспынную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их.

Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе подосе; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.

Дать представление о том, что игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.

ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). **ОО «Речевое развитие»:** развивать диалогическую форму речи

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежок»; «Нам в любой мороз тепло»; «Сказочная зарядка» Расслабление по представлению: «Снежные скульптуры»									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Хотим всё знать»	Построени е в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким поднимани е м колена	Бег в колонне парами, чередовани е с бегом врассыпну ю	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру прямо	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прокатыван ие мяча друг другу	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
II. Транспорт	Построени е в колонну с перестроен ием в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким поднимани е м колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередовани е с бегом врассыпну ю	«Пушисты е цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Прокатыван ие мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30– 40 см)	«Воробушк и кот»
III. «Мой город. Транспорт»	Построени е в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлени я по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлени я по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом» «Такси»	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30– 40 см)	
IV. «Новый год»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»		Спрыгиван ие с высоты (со скамейки, высота 10 см)	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30– 40 см)	«Найди свой домик»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать умение: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге врассыпную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежок»; «Нам в любой мороз тепло»; «Сказочная зарядка»

Расслабление по представлению: «Снежные скульптуры»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Неделя здоровья	Построение в шеренгу, равнение по зрительным	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в	Упражнения с платочками и	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз	Бросание мяча вперед снизу	«Проползи по бревну»	«Кто первый до флажка» «Сбей

	м ориенти м с поворотом в колонне		медленном темпе 30– 40 сек (расстояни е до 80 м)			(высота 15 см)			кегли снежком»
II. «Кто в лесу зимует»	Построени е в шеренгу, равнение по зрительны м ориенти м с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедление м темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагиван ие через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгиван ие с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Ползание через арки произвольным способом	«Зайцы и волк» «Зайка серенький ...»
III. «Уроки вежливост и и этикета»	Построени е в шеренгу с перестроен ием в круг по ориентир	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветн ы ми мячами»	Перешагиван ие через препятствия (высота 10–15 см)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди	Ползание между кеглями произвольным способом	«Воробушк и и автомобили »

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал. *ормировать умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге в рассыпную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не

причина боль. ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб. ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.									
Коррекционные игры и упражнения Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Свеча»; «Дышим легко» Упражнения на координацию речи с движением: «Воробей»; «Перед весной»; «Пограничник на границе...» Расслабление по представлению: «Снеговик»									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Одежда»	Построение из колонны по одному, в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места через две линии	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	«Обезьянки»	«Кот и мыши» «Лохматый пес»
II. «Бабушка родная»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	Прыжки в длину с места (40–50 см)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Кто первый до флажка» «Сбей кеглю снежком»
III. «Военные»	Построение из колонны	Ходьба на носках,	Бег в колонне со	«Поиграем со	Ходьба по бревну на средних	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед	Переползание через бревно	«Берегись заморозу»

е професси и»	по одному в колонну по два с места за направляю щим по ориентир	поднимая колени, перешагива я	сменой направлени я по сигналу	снежками»	четвереньках		двумя руками снизу (вдаль)	боком (высота 40 см)	
IV. «Праздни к пап»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляю щим	Ходьба по шнуру по кругу через препятствия	«Найди свой домик»	«Волк- кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь- вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы	Переползание через бревно (высота 40 см)	«Самолеты »

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

МАРТ

Задачи

Формировать умение прыгать в длину с места; учить правильному хвату за рейки лестницы при лазаньи. Формировать ловкость при прокатывании мяча, при бросании мяча о землю и ловле его двумя руками.

Развивать навыки: ходить парами, бегать врассыпную, по кругу.

Совершенствовать умения: в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.

ОО «Познавательное развитие»: закрепить о форме предмета (шар, куб)

ОО «Речевое развитие»: формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Маленькие прачки»; «Приходи весна»; «Наши дежурные»									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Мамины помощни ки»	Построени е из колонны по одному в два звена в движении за направляю щим по ориентир	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направлени я по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег врассыпну ю	«Уроки Мишки- Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь- вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Курочка- хохлатка» «Каравай»
II. «Народн ые игрушки»	Построени е из колонны по одному в два звена в движении за направляю щим по ориентир	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направлени я по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенн ым на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь- вместе) в движении	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Карлики и великаны»
III. «Русские народные сказки»	Перестроен ие из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонталь ной поверхност и, перешагива я через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлени ем	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Горячий мяч»
IV. «Мы	Перестроен ие из	Ходьба по наклонной	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам,	Прыжки через	Бросание большого	Ползание по наклонной	«Зайка беленький

любим театр»	колонны в шеренгу и наоборот	горизонтальной поверхностью и перешагивая через предметы			расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	предметы (высота 5–10 см)	мяча двумя руками из-за головы через веревку	доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее	сидит»
--------------	------------------------------	--	--	--	---	---------------------------	--	--	--------

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

АПРЕЛЬ

Задачи

Формировать умение: приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу.

Развивать навыки: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ходьбе приставными шагами вперед; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; в ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе подоске; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Формировать правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур; ползать по скамейке на ладонях и коленях.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя.

ОО «Речевое развитие»: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Селезень и утка»; «Мы мечтаем»; «Что я видел под водой»; «Земля и луна»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. День улыбок	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентире	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5– 10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик...»
II. «Весна – красна», «Птицы весной»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентире	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5– 10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице- стремянке	«Птицы и лиса»
III. «Насекомые»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким поднятием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким поднятием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице- стремянке	Поймай комара»
IV. «Цветы»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	Прямой галоп	Бросание мяча верх и попытка поймать его	Лазание по лестнице- стремянке	«Жуки»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.

МАЙ

Задачи

Формировать умение: мягко приземляться при выполнении Прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. *Упражнять* в ходьбе и беге по кругу; переменным шагом; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. *Закреплять умение* лазать по наклонной лестнице.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.

ОО «Познавательное развитие»: формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков цветов.

ОО «Речевое развитие»: помогать детям доброжелательно относиться к природе.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Мы всегда играем дружно»; «С поля, с моря...»; «Добрый жук»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Мониторинг»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	«Обезьянки»	«Машины»
II. «Мониторинг»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»

III. «Мои любимые игрушки»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспыну	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму(3)	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
IV. «Хорошо у нас в саду, закрепление»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим и природе.

2.4.2. Содержание и распределения программного материала в средней группе от 4 до 5 лет.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области «Физическое развитие» должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся с нарушением речи.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения.

– бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

– ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

– ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

– бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание

подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием.

– Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

– упражнение в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

– упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

– упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

– упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

– музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

– педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение

по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Примеры игр:

«Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята».

3) Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

4) Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе

Календарно-тематическое планирование занятий в средней группе

СЕНТЯБРЬ

Задачи

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

ОО «Познавательное развитие»: развивать расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи.

ОО «Речевое развитие»: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветерок», «Ветер в саду», «Перышко»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагивание м через осенние листочки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	«Переполез через кочки»	«Перелет птиц»
II. «Экскурсия	Построение в	Ходьба на носках, на	Бег с изменением	«Проверка и ремонт	Ходьба по извилистой	20 прыжков со	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на	«Птицы и лиса»

в осенний лес» (на поезде)	колонну по одному по росту, держась за шнур	пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	вагончиков»	дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной	сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд)		четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м)	
III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с платочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см)(П)	«Подарки»
IV. «На именины к Винни-Пуху»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с платочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей.

ОКТЯБРЬ

Задачи

Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

Закреплять навык: ходьбы и бега в колонне по одному, в рассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»

Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник»; Е. Н. Вареник, «Мы вчера в саду гуляли...»; «Идем за грибами» (Е. Н. Вареник, укрепление мышц рук и ног)

Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима.

Расслабление по представлению «Сладкая ягодка».

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Осень: кладовая леса»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентуру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)	Прокатывание обруча друг другу между предметами	Ползание по- пластунски	«Белки и грибы» «Эхо» «Грибник и грибочки»
II. «Во саду	Нахождение своего места	Ходьба со сменой	Бег с поворотом	С мелкими игрушками	Ходьба по шнуру по	Прыжки на одной ноге	«Чья пара сделает	Ползание по гимнастическ	«Огуречик, огуречик...

ли, в огороде...»	в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	направления по зрительному ориентиру	кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	по желанию детей, стоя в кругу	прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой	поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	лучше?	ой скамейке на животе, подтягиваясь руками(О)	»
III. «Осень. Деревья осенью»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Шишки, желуди, орехи»
IV. «Осень. Деревья осенью»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой гало	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«У медведя во бору»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания

физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет спортивный характер и активен при участии в играх-эстафетах, выражает положительные эмоции и желание выполнять упражнения с большим мячом.

НОЯБРЬ

Задачи

Формировать навык: ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками; прыжков на двух ногах; перебрасывания мяча друг другу; ползания на животе по скамейке; удержания устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Закреплять умения: ходьбы и бега между предметами, не задевая их; следить за правильной осанкой. Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к умыванию прохладной водой.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

ОО «Познавательное развитие»: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз.

ОО «Речевое развитие»: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Дышим легко»;

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений»; «Ботинки»; «Кастрюля»

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Улетают журавли»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Я и мое тело»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Найди себе пару» (цветные мячики)

II. «Как расти здоровым?» «В гости к Айболиту»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам	Прямой галоп по кругу «змейкой»	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
III. «Я и моя одежда»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«У ребят порядок...» «Вверх и вниз» (ходьба в «гору» и с «горы»)
IV. «Посуда»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком	«Подарки»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил

безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд», «назад», «кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Формировать умения: перестраиваться в пары на месте, мягко приземляться при спрыгивании.

Закреплять навык: прокатывать мяч; развивать глазомер при ловле мяча; в ползании на четвереньках на повышенной опоре; находить своё место в колонне; выполнять правильный хват при ползании по скамейке.

Закреплять умение: прыгать на двух ногах с продвижением, через предметы; соблюдать дистанцию во время передвижения.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

ОО «Познавательное развитие»: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз.

ОО «Речевое развитие»: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежинка»; «Зимующие птицы»; «Пес»

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Новогодний хоровод»

Считалка «Синицы»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
І. «Город: виды транспорта »	Перестроен ие из колонны по одному в колонну по	Ходьба с дополнительн ы м заданием для рук и плечевого	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовани	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте,	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками	Ползание по- пластунски	«Магазин игрушек»

	три с места за направляющим по ориентиру	пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	и с ходьбой врассыпную		расходясь на доске, не уронив друг друга	чередую с расслаблением (10 х 30)	несколько раз подряд		
II. Город: правила дорожного движения	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках	«Светофор»
III. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)

IV. «Новый год»	Перестроен ие из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляю щим по ориентире	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании и с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках	«Берегитесь, заморожу» двухэтапная эстафета на равновесии, прыжки — фронтально)
-----------------------	--	--	---	--	--	--	--	---	---

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать умение: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге врассыпную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежок»; «Нам в любой мороз тепло»; «Сказочная зарядка»

Расслабление по представлению: «Снежные скульптуры»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и прыгивание с нее	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
III. «Зима»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком	«Ловишка с лентой»
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставными шагами	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с	Прыжки вверх с места с касанием	Метание предметов в горизонтальную цель	Перелезание через гимнастическое бревно	«Загадай, отгадай, повтори»

	ым шагом		(догонять убегающе го и убегать от догоняюще го)		поворотом вокруг себя на середине подъема	одной, двумя руками предмета, подвешенн ого выше поднятой руки ребенка (на 15 см)	правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)		
--	----------	--	---	--	--	--	--	--	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал. *формировать умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге враспынную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Воробей»; «Перед весной»; «Пограничник на границе...»

Расслабление по представлению: «Снеговик»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Богатырская сила)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертывание м в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30– 35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенно го выше поднятой руки ребенка на 20 см	Метание предметов в горизонтальну ю цель правой и левой рукой (расстояние 2– 2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтальн о (ширина доски 15– 20 см)	«Сбей кеглю» «Кто первый»
II «Мой веселый звонкий мяч»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким поднимание м	С цветами	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	Метание предметов в горизонтальну ю цель правой и левой рукой (расстояние 2– 2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтальн	«Мыши в кладовой»

		сигналу	бедра – «лошадки»					о (ширина доски 15– 20 см)	
III. «Праздник оловянного солдати́ка»	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колени (коснуться мяча)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенног о места)	«Юла»
IV. «Зимующие птицы»	Перестроени е из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастическо й скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенног о места)	«Найди и промолчи»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной' или спортивной игры.

МАРТ

Задачи

Формировать умения: занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Развивать *навык:* в бросании через сетку, а ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Формировать сознательное отношение к правилам игры.

Формировать навык оказания первой помощи при травме.									
Интеграция образовательных областей									
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбе и беге по наклонной доске.									
ОО «Познавательное развитие»: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.									
ОО «Речевое развитие»: речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.									
ОО «Художественно – эстетическое развитие»:									
Коррекционные игры и упражнения									
Дыхательная гимнастика: «Свеча»; «Дышим легко»									
Упражнения на координацию речи с движением: «Маленькие прачки»; «Приходи весна»; «Наши дежурные»									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Мамины помощники »	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	«Переполезь через кочку»	«Кто первый соберет»
II. Мамы разные нужны. Профессии.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн.	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с палкой за головой	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м)	«Подбрось-поймай»

III. Профессии и инструменты «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10– 15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Самолет» (кольца используются как домики) «Такси»
IV. «Если хочешь быть здоров...»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10– 15 см)	Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5– 6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Ловишки из круга»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко», «близко», «вперёд», «назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».

АПРЕЛЬ

Задачи

Формировать умения: прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость.

Развивать навык: ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

Закреплять навыки: и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гим. стенке одноименным способом.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

Интеграция образовательных областей ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель, формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Социализация. ОО «Речевое развитие»: учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса». ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.									
Коррекционные игры и упражнения Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко» Упражнения на координацию речи с движением: «Селезень и утка»; «Мы мечтаем»; «Что я видел под водой»; «Земля и луна»									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Книжкины именины» В гости к сказке	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом враспынную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)(П)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Огуречик, огуречик...» «Пастух и стадо»
II. «Кого же берут в космонавты»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15	Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку,

		равновесие				см)			остальные отгадывают , повторяют)
III. «Народная игрушка»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчи)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Космонавты»
IV. «Игры и игрушки»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом врассыпную по залу	С малыми мячами	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше», «ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на Площадке, выполняет команды «направо», «налево», «кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.

МАЙ

Задачи

Формировать навык: прыгать в длину с разбега.

Закрепить навык: ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьи, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на

животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.
Воспитывать: активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми. Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

ОО «Речевое развитие»: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика, проводить подвижную игру под текст стихотворения.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Мы всегда играем дружно»; «С поля, с моря...»; «Добрый жук»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	с высоким поднимания колен	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы
II. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15–20 м)	с обручем	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»
III. «Путешествия»	Повороты направо и налево	Ходьба приставным шагом вперед и	Чередовать бег в колонне	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	Прыжки в высоту с места	Метание на дальность правой и левой	Влезание на гимнастическую	«Рыбаки и рыбки»

е по родному городу»	переступани ем	назад	друг за другом с бегом в рассыпную			через шнур (высота 20 см)	рукой (2,5–5 м)	стенку и спуск с нее	
IV. «В гостях у Гантелькин а»	Повороты направо и налево переступани ем	Ходьба приставным шагом по наклонной доске	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	с малым мячом	«Упражнения Гантелькина»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическ ую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
 соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога:
 «далеко», «близко», «вперёд», «назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и
 зайцы», «Наседка и цыплята».

2.4.3. Содержание и распределения программного материала в старшей возрастной группе от 5 до 6 лет

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);

впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега. Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

– упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения.

– упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

– упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

– упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место;

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба

«змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Примерные подвижные игры: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

3) Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: 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 педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного

поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Комплексно-тематическое планирование в старшей возрастной группе

СЕНТЯБРЬ									
Задачи									
Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей									
Интеграция образовательных областей									
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков, перебрасывания мячей, подвижной игры, метания и лазанья.									
ОО «Познавательное развитие»: развивать расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи.									
ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.									
ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.									
Коррекционные игры и упражнения									
Дыхательная гимнастика: «Ветерок», «Ветер в саду», «Перышко»									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Общера звиваю щие упражне ния (ОРУ)	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

МОНИТОРИНГ

Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца
Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалки	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами	«Удочка»
Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы враспынную по звуковому сигналу дети	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки и с зажатым между коленями	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40 см, длина 3–4 м)	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Догони свою пару»

		находят свое место в колонне				мячом до ориентира)			
Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции направлений ОО «Физическое развитие»): ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м), переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их.									
ОКТАБРЬ									
Задачи <i>Развивать умения:</i> сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края. <i>Закреплять навык:</i> ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге. <i>Развивать</i> ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.									
Интеграция образовательных областей ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу. ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны. ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.									
Коррекционные игры и упражнения Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»									

Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник»; Е. Н. Вареник, «Мы вчера в саду гуляли...»; «Идем за грибами» (Е. Н. Вареник, укрепление мышц рук и ног)

Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима.

Расслабление по представлению «Сладкая ягодка».

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Экскурсия в осенний лес на велосипеде»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренир овка велосип едиста»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5– 2 см)	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд)	Ползание на четвереньках между предметами, чередую с бегом	«Стой»
II. «Во саду ли, в огороде...» (Овощи)	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С больши ми мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 °, потом на 180 ° (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет	«Огородни ки»
III.	Перестроени е в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках,	Бег длинной и короткой «змейкой» с	С больши	Ходьба по веревке, перешагивая	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по	Отбивание мяча одной рукой в	Лазание по гимнастической стенке	«Кто первый соберет?»

«Во саду ли, в огороде...» (Фрукты)		выпадами, спиной вперед	поворотом кругом по звуковому сигналу	ми мячами	кирпичики с мешочком на голове	прямой на 2-х ногах	движении (5–6 м)	разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Садовник и лиса»
IV. Кладовая леса.	Расчет на первый- второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Шишки, желуди, орехи»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): знает о пользе витаминов, правильного питания, о здоровом образе жизни, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег с ловлей, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке); проявляет активность при участии в подвижных играх, ловкость и координацию движений в выполнении простейших танцевальных движений; умеет сохранять устойчивое равновесие при перекладывании мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, имеет представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма, проявляет желание заниматься физкультурой.

НОЯБРЬ

Задачи

Формировать умения: перекладывать (мал.) мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.

Закреплять навыки: ходьбы с высоким подниманием колен; с остановкой на сигнал, бега враспынную, перебрасывания мяча в шеренге, ползания по скамейке на животе, ведения мяча между предметами, пролезания через обручи с мячом в руках, подлезания под шнур боком и прямо, ходьбы «змейкой».

Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать здоровый образ жизни, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений. Формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега враспынную.

ОО «Познавательное развитие»: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики: проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Дышим легко»;

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений»; «Ботинки»; «Кастрюля»

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Улетают журавли»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Я и мое тело»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носок по	Бег противоходом; с ускорением; с остановкой по	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическ ому буму с приседанием на середине	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с	Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча	Лазание по гимнастичес кой скамейке с переходом	«Волейбол двумя мячами» «Найди и промолчи»

		неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	звуковому сигналу			продвижением вперед	после броска о пол	на соседний пролет и скатывание по наклонной доске	
II. «Как расти здоровым»	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег	На степях	Ходьба по гимнастическ ому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума)	Прыжки через предметы, чередую прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывани е мяча друг другу от груди снизу	Ползание на животе и на четверенька х по гимнастичес кой скамейке	«Мяч водящему» «Точечный массаж»
III. «Я и моя одежда. Головные уборы»	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередую по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнаст ических скамейк ах	Легкий бег по гимнастическ ой скамейке, на конце носков в обозначенное место	Прыжки через предметы, чередую прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывани е мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)(П)	Ползание по гимнастичес кой скамейке на животе, подтягиваяс ь руками; на четверенька х	Игр. упр. «Забавные шляпы» «Ловишки с ленточкой»

IV. «Посуда и материалы»	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На степях	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишки с приседанием» «Найди свою пару»
-----------------------------	-------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-----------	-----------------------------	--	---	---	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет сопереживать друзьям и радоваться за успехи других детей, владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине); проявляет активность при участии в подвижных играх, умеет оценивать поведение сверстников и своё во время проведения игр, выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Формировать умения ходить по наклонной доске, прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр

Закреплять навык бегать в колонне по одному с сохранением дистанции, прыгать на двух ногах с преодолением препятствий, ползать на четвереньках между кеглями, подбрасывать и ловить мяч, бегать врассыпную и по кругу с изменением направления.

Воспитывать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, формировать дружеские отношения; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), во время ходьбы по наклонной доске.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики произведение «Елка»: проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежинка»; «Зимующие птицы»; «Пес»

Подвижная игра с речевым сопровождением: «Новогодний хоровод»

Считалка «Синицы»

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Зима»	Расчет на первый- второй- третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренир овка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)	Перебрасыва ние мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком»
II. «Зимующие птицы»	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах с фитбола ми	Ходьба по гимнастическ ому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и	Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасыва ние мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Перелет птиц» «Птички и клетка»

					ловля его двумя руками				
III. «У бабушки на ферме»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическ ому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку(3)	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком	«Лиса и куры»
IV. «Новогодняя сказка»	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголочки»	В парах с фитбола ми	«Перелезть и подлезть» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2- х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Мороз Красный нос»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт.

Закреплять умения: ходить и бегать между предметами, прыгать с ноги на ногу, забрасывать мяч в корзину, ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой, пролезать в обруч, вести мяч в прямом направлении, ходить по наклонной доске, ходить с мешочком на голове.

Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений по наклонной доске, формировать осанку.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Насос»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Снежок»; «Нам в любой мороз тепло»; «Сказочная зарядка»

Расслабление по представлению: «Снежные скульптуры»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

II. «Забавы Зимушки- зимы»	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежка ми»	Ходьба по гимнастическ ому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места	Метание правой и левой рукой в горизонтальн ую цель с расстояния 3,5 м	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт	«Два Мороза»
III. «Забавы Зимушки- зимы»	Перестроени е в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробик а на степях	Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки в длину с места, перепрыги вая «бревнышк о»	Метание малого мяча в вертикальну ю цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
IV. Мы – россияне, мы – петербуржцы»	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробик а	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;

прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метать мяч в вертикальную цель, лазать по гимнастической стенке.
Закрепить навыки: перепрыгивания через бруски, забрасывания мяч в корзину, энергичного отталкивания и приземления при выполнении прыжка в длину с места, подлезания под дугу, отбивания мяч о пол, подлезания под палку и перешагивания через нее.

Проводить комплекс закаливающих процедур; формировать у детей представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при плохом самочувствии, изучать своё тело.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности по отношению к себе, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

ОО «Познавательное развитие»: учить части тела, развивать способность применять знания о своём теле в играх и упражнениях. предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу.

ОО «Речевое развитие»: проводить игры и упражнения под тексты стихотворений, проговаривать части тела, действия и названия упражнений в процессе двигательной деятельности.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Воробей»; «Перед весной»; «Пограничник на границе...»

Расслабление по представлению: «Снеговик»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Откуда пришел хлеб»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу	Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнаст ическим и палками	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунский до обозначенного места	«Пустое место»
II. Профессии.	Перестроени е в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнаст ическим и палками	Ходьба, по гимнастическ ому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами	«Поспеш, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
III. «Праздник оловянного солдатика»	Равнение в колонне, в шеренге; перестроени е в звенья	Ходьба на четыре счета, чередую ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестывание м голени	Аэробик а	Работа на гимнастическ их кольцах: вис, раскачивание, соскок	Прыгни через скамейку	Перебрасыва ние мяча друг другу через сетку	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает»

IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревновани ях и подвижных играх	Перестроени е в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1– 2-й в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Аэробик а	«Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с вы соты 30– 40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»
---	---	--	---	--------------	---	---	--	---	-----------------------------

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека

МАРТ

Задача

Формировать умения; ходить по канату с мешочком на голове, прыгать в высоту с разбега.

Закреплять навыки: ходить в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, прыгать из обруча в обруч, перебрасывать мяч друг другу, метать в цель, ходить и бегать между предметами, перестраиваться в пары и обратно в колонну, ползать на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, подлезать под рейку в группировке, строиться в 3 колонны.

Формировать здоровый образ жизни в детском саду и семье, потребность в движении и в занятиях физической культурой, проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки, осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, создавать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие, любовь к родителям); учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, при ходьбе и беге по наклонной доске.

ОО «Познавательное развитие»: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Маленькие прачки»; «Приходи весна»; «Наши дежурные»

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
І. «Шаги весны»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку	Лазание по шесту(3)	«Передвиже ние по залу с ведением малого мяча ногами»
ІІ. Город: виды транспорта.	Перестроени е в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	На степках с гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с	Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	Лазание по шесту	«Горелки» «Автомобил и гаражи»

		шагом вправо, влево в колонне			хлопками над головой (боком)	выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки			
III. Город: правила дорожного движения	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира	Лазание по канату	«Светофор»
IV. «Если хочешь быть здоров...»	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Третий лишний»

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений): могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации

оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

АПРЕЛЬ

Задачи

Развивать навык: ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

Закреплять навыки: и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гимнастической стенке одноименным способом.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.

ОО «Речевое развитие»: учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Селезень и утка»; «Мы мечтаем»; «Что я видел под водой»; «Земля и луна»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I.	Перестроение в две, три	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К	«Подгото вка	«Мяч водящему»;	Прыжки в высоту	Перебрасывание малого мяча из одной	«Выход в космос» –	«Третий лишний»

«Книжкины именины»	колонны на месте и в движении		звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	космонавтов к полету» (с обручами)	обводка мяча между кеглями «змейкой»	через веревку (20–30см) в беге	руки в другую, двигаясь по узкой доске(3)	подлезание правым и левым боком под дугой	
II. «Кого же берут в космонавты»	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	С косичкой	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с места (30–40см)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу(О)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола	«Мы – веселые ребята»
III. «Народные игрища»	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки через скакалку	Перебрасывание набивного мяча из-за головы	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны	«У кого мяч»
IV. Мониторинг	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего,	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег враспынную	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыги	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

		ходьба короткой и длинной «змейкой»			до ориентира	вание кирпичико в на одной ноге			
--	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений): могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

МАЙ

Задачи

Формировать навык: прыгать в длину с разбега.

Закрепить навык: ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьей, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.

Воспитывать: активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми.

Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

ОО «Речевое развитие»: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; проводить подвижную игру под текст стихотворения.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Облако»; «Свеча»; «Дышим легко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Мы всегда играем дружно»; «С поля, с моря...»; «Добрый жук»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мониторинг	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом	«Быстрые и меткие»
	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	Со шнуром	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега на мат (6 м), подбирая толчковую ногу	Броски набивного мяча (2,5 м)	Лазание по веревочной лестнице одноименным способом	«Пустое место»
III. «Кто живет в воде?» (Рыбы)	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20–30 м)	Аэробика	На гимнастических кольцах: вис,	Прыжки в длину с разбега на мат (6 м), с	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице	«Щука и карасики»

					раскачивани е, вис согнувшись, соскок	ноги на ногу		свободным способом	
IV. Виват, Санкт- Петербург	Ходьба с перестраиван ием в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочками » на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга)	Прыжки на лев. и прав. ноге между кеглями	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой в цель расстояние 5 м	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Собери фигуру» (авторская игра)

Целевые ориентиры развития ребенка (на основе интеграции образовательных направлений): могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

2.4.4. Содержание и распределения программного материала в подготовительной возрастной группе

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения).

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

1) Основные движения:

– бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

– ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

– ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

– бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с

захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

– прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование. Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

– упражнение в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

– упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

– упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.

– упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.).

Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные

упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры.** Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Примерные подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Ловишки с ленточкой» и др.

3) **Спортивные игры.** Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;

Придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений. попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40–45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Комплексно-тематическое планирование в подготовительной группе

СЕНТЯБРЬ

Задачи

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветерок»; «Ветер в саду»; «Перышко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Прощай лето»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвиж ные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

МОНИТОРИНГ	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов в	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком	«Ловишка с лентами»
	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)
	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, в рассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастическому буму	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV. Осень	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба	Бег в среднем темпе –	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по	«Полоса препятствий»: прыжки через	«Кто больше бросит мячей в	«Пролезание в воротники»	«Охотники и зайцы»

		врассыпную, на пятках	40 секунд, по сигналу, чередуя ходьбой		скамейке на носках	перекладину разной высоты (высота 15– 20–30 см)	баскетбольную корзину»		
--	--	--------------------------	---	--	-----------------------	--	---------------------------	--	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей

ОКТЯБРЬ

Задачи

Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодоление препятствий; «змейкой» между предметами.

Формировать навык: ходьбы по канату; прыжков через короткую скакалку; бросания мешочка в горизонт, цель; лазанья по гимнастической стенке с переходом по диагонали на другой пролет.

Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, - перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега врассыпную.

ОО «Познавательное развитие»: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, автоматизация и дифференциация поставленных звуков, развитие слухового внимания и памяти.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»

Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник», «Приходи к нам на чай»

Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима.

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Во саду ли, в огороде»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малым и обруча ми	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6– 8 кубиков, кеглей)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывани е мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
II. «Хлеб – всему голова	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестывани ем голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вращать	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастичес кой лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять	«Пустое место»

						скамейку вперед и назад		ноги вверх, держат угол	
III. «Кладовая леса»	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малым и обруча ми	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед(О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)(П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кегли»
IV. «Подготовка насекомых к зиме»	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	На степках	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2- х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40– 50 см)	«10 передач» «Ловец бабочек и жуков» (авторская игра)

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо, боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества

при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта.

НОЯБРЬ

Задачи

Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бега между линиями; знание о пользе физической культуры и спорта для здоровья.

Упражнять: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием.

Развивать координацию движений.

Формировать умение: прыгать вверх из глубокого приседа.

Формировать представление: в здоровом теле здоровый дух.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, во время проведения подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: уточнить представления о внешнем облике человека, частях тела, лица. Закрепить знание об органах чувств, их роли. Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Шарик», «Ветерок», «Перышко»

Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений», «Ботинки»

Коррекционные упражнения (пальчиковая гимнастика): «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижны е игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Если хочешь быть здоров...»	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	На степях	Ходьба по гимнастическ ому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте	Лазание че- редующимся шагом по гимнастической стене, касание ру-кой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрас ывание через сетку)
II. «Моя одежда и обувь»	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическим и хлопками под правую ногу. Пружинисты й шаг носка	Бег на носках в разных направлени ях, по сигналу – бег в колонне	На гимнасти ческих скамейка х	На гимнастическ их кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивани е до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении (II)	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
III. «Перелетные птицы»	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на	Ходьба парами, тройками, по сигналу –	Бег парами, тройками, по сигналу – бег	С гимнасти ческой	Ходьба по гимнастическ ому буму, выполняя	Прыжки через скакалку, продвигаясь между	Работа с мячом в движении одной рукой,	Ползание по гимнастической скамейке на животе,	«Попрыгу нчики- воробушк и» 99

	1-й, 2-й, 3-й в движении	ходьба врассыпную	врассыпную	скакалкой	при-седания на середине бума, руки вперед(3)	расставленными на площадке предметами	по сигналу – перейти на бег	подтягиваясь руками и толкаясь ногам	«Перелет птиц» (2 вариант)
IV. «Дикие животные»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Переправа» (авторская игра)

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.

ДЕКАБРЬ

Задачи

Закреплять навыки: ходьбы с выполнен. задания по сигналу; бега с преодолением препятствий; парами; перестроения из одной колонны по одному в колонну по два и по три.

Развивать координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры.

Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазаньи по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие.

Формировать гигиенические навыки; следить за осанкой при ходьбе.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь.

Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол.

ОО «Познавательное развитие»: привлекать детей к измерению расстояния условными мерками (палки, шаги).

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Обогащение словаря, работа над слоговой структурой слова.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Дышим легко», «Куры», «Снежинка»

Упражнения на координацию речи с движением: «Пес», «Сердитый гусь», «Новогодний хоровод»

Пальчиковая гимнастика: «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижн ые игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «У бабушки на ферме»	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом враспынную, с остановкой по сигналу	С гантеля ми	Ходьба по гимнастическ ому буму с поворотом кругом на середине	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Волк и овцы» «Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)

II. «На птичьем дворе»	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	На степях и с гантелями	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Работа с мячом одной рукой в движении	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Лиса и куры» «Найди, где спрятано»
III. «Зимушка-зима»	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба враспынную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспынную	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бум, руки вперед	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Забей льдинку» «Горелки»
IV. «В гости к дедушке Морозу»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Аэробика	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Мороз Красный нос» «Снежный ком» (авторская игра)

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления асохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных.

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать навык: ходьбы пристав, шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; метания набив, мяча двумя руками из-за головы и от груди.

Закрепить умения: перестраиваться из одной колонны в две в движ., переползать по скам.; прыгать, энергично отталкив. и приземляясь на полусогнутые ноги.

Развивать ловкость и координацию в упр. с мячом.

Закрепить навык: прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед.

Учить сохранять осанку; проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Снежный ком»

Пальчиковая гимнастика: «Мебельный магазин»

Ритмич. танец «Дядя Петя»

Программный материал									
Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Зима: зимние виды спорта, зимние забавы	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом	Игра на внимание «Угадай какой спортсмен»
III. «Мы – россияне, мы – петербуржцы»	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень на-зад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Аты-баты» (авторская игра)

IV. «Подвиг Ленинграда»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега врассыпную по залу с бегом «змейкой»	С лентами и	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)
-------------------------------	---	---	--	-------------------	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по два в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Закрепить навык: в ходьбе и беге в колонне по одному с останов, на сигнал, с изменением направления, между предметами; прыжков и брос. мал. мяча; ползания по гим. скам.; пролез, между рейками; перебрасыв. мяча друг другу. *Формировать* осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. *Развивать:* ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.

Проводить комплекс закаляющих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной дреке, подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: формировать знания о подвижных и фольклорных народных играх; развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Три пингвина», «Машины разные нужны, машины всякие важны», «Слава Армии родной»

Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй мальчик-пальчик»

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Животные жарких стран»	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями : перешагиван ие через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнаст ическим и палками	Ходьба по гимнастическ ой скамейке с перешагивани ем через палку	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)	Метание малого мяча в вертикальну ю цель, стоя на коленях	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Ловля обезьян»
II. Профессии наших пап	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и	С фитбол ами в парах	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку	Метание малого мяча в вертикальну ю цель (обруч)	Подлезание под дугу в группировке (40– 50 см)	Эстафета – бег со скакалкой

		ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	широким шагом				правой и левой рукой (расстояние 3 м)		
III. «Праздник оловянного солдатика»	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	«Кого называли, тот и ловит» (на внимание)
IV. «Дикие животные зимой»	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Самолеты»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в две и три колонны, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползают на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;

прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

МАРТ

Задачи
Формировать навык: вращения обруча на руке и на полу.
Закрепить навык ходьбы и бега в чередов.; перестроения в кол. по одному и по два в движении; лазанья по гим. стенке в сохранении равновесия; в энергич. оттачив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин.; в ведении мяча ногой. *Развивать:* координацию движений в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.
Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей
ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении образовательной деятельности по ф-ре; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.
ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.
ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.
ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения
Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание»
Речь с движением «Весна пришла», «Разговор о маме», «На Неве»

Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Животные Севера	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	Аэробика на степях в парах	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой	«Пингвины»
II. Весна	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку(О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередуя способами	«Третий лишний»

III. Город: виды транспорта	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу смена ведущего	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, вы- полная хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира	Лазание по веревочной лестнице чередуясь способами	«Автомобили и гаражи» «Подай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. «Если хочешь быть здоров...»	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	Аэробика	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				

АПРЕЛЬ

Задачи

Формировать умение: ходить парами по огранич. площади опоры; по кругу во встречном направ. «Улитка».

Закрепить навык: ходьбы с измен. направ.; беге с высоким подним. бедра; ведение мяча в прямом направ.; лазанья по гим. скам.; метания в вертик. цель; ходьбы и бега в кол. по одному с останов, по сигналу; лазанья по гим. стенке одноим. способом, прыжков в длину с разбега. _

Упражнять: в прыжках с продвиж. вперед; ходьбе и беге с ускор. и замед.; ползании по гим. скам.; в прыжках через корот. скакалку; в сохранение равновесия при ходьбе по канату.

Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбы и бега по кругу. ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве. ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.									
Коррекционные игры и упражнения Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание» Речь с движением «Кто строил дом», «Вместе веселей», «Багаж»									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Книжкины именины	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира

					ловля одной рукой (10 раз)				
II. «Кого же берут в космонав ты»	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастически м шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробик а	Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрыти е	Метание в горизонталь ную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Космона вты» «Иноплан етяне и земляне»
III. «Народные игрища»	Расчет на 1-й, 2-й, перестроен ие в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меня направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревко й	Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрыти е	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Догони свою пару»
IV. Традицио нная структура занятия	Перестроен ие из одной шеренги в	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх,	Бег с преодолением препятствий (скамейка –		Эстафета «Прыжки по гимнастическ ому буму на двух ногах с		Эстафета «Отбивание мяча теннисной	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка , бери ленту» 11

	круг, в два круга	в стороны; по пенькам	прыжки; бум – бег на носках)		продвижение м вперед»		ракеткой в движении»		
--	-------------------	-----------------------	------------------------------	--	-----------------------	--	----------------------	--	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

МАЙ

Задачи

Формировать умение: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м.

Упражнять: в прыжках в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места; в перебрасывании мяча в шеренгах; в сохранении равновесия; в забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками.

Закрепить навык: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.

Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Коррекционные игры и упражнения

Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание»

Речь с движением «Возвращаются певцы», «Бабочка весной», «Первый раз в первый класс», «Руки человека»

Программный материал									
Мотивация	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мониторинг	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку(П)	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу)(С)	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»
III. До, свидания	Перестроение из одной колонны в	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним	Ходьба по гимнастическому буму, на середине	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату в три приема	«Мы веселые ребята» 11

детский сад	три в движении	низких четвереньках		обручем)	выполнить ласточку	е на толчок(3)			
IV. Виват, Санкт-Петербург	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку : прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.

2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
 - создание психологически комфортного климата в ГБДОУ;
 - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
 - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
 - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
 - диагностика и коррекция развития детей;
 - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
 - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
 - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
 - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение

Формы двигательной активности детей

Организационная форма	Кто проводит	Время проведения	Место проведения
Утренняя гимнастика	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре	Ежедневно утром.	Группа, музыкально-спортивный зал.
Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре	Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательной деятельности	Группа, музыкально-спортивный зал.
Динамические паузы	Воспитатели групп	Ежедневно между различными видами непосредственно образовательной деятельности	Группа
Физическая культура	Воспитатель по физической культуре	По расписанию	Музыкально-спортивный зал,
Самостоятельная двигательная деятельность детей в	Воспитатели групп (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей)	Ежедневно	Группа, игровая площадка, музыкально-спортивный зал

помещении и на прогулке			
Детские развлечения и досуги	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре	4 раза в месяц, во второй половине дня	Группа, музыкально-спортивный зал
Физкультурные праздники	Воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель	2 раза в год	музыкально-спортивный зал, на территории ГБДОУ (на улице)
Подвижные игры	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкально-спортивный зал, игровая площадка
Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре	По календарному плану	музыкально-спортивный зал, игровая площадка
Дни здоровья	В подготовке сценария и проведении участвуют педагоги ГБДОУ	1 раз в месяц	музыкально-спортивный зал, игровая площадка

Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий

Организационная форма	Ответственный	Время проведения	Место проведения
Гимнастика после сна	Воспитатель (врач утверждает комплексы)	Ежедневно	Группа
Гимнастика для глаз (неспецифические комплексы)	Воспитатель, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкально-спортивный зал
Воздушные закаливающие процедуры	Врач, медсестра, воспитатели групп, воспитатель по физической культуре (по инструкции врача)	Ежедневно	Группа

Свето-воздушные ванны	Врач, медсестра, воспитатели групп, воспитатель по физической культуре (по инструкции врача)	Летний период	Игровая площадка
Дыхательная гимнастика (неспецифические комплексы)	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре	Ежедневно	Группа, музыкально-спортивный зал
Прогулки	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре	В соответствии с режимом и погодными условиями	Игровая площадка
Массаж стоп – ходьба босиком по массажным коврикам, ребристым дорожкам	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре	В соответствии с режимом	Группа, музыкально-спортивный зал
Режим теплового комфорта выбора одежды для пребывания детей в группе, на физкультурных занятиях, во время прогулок	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре	Постоянно	Группа, музыкально-спортивный зал
Режим проветривания	Медсестра, воспитатели групп, воспитатель по физической культуре	В соответствии с режимом	Группа, музыкально-спортивный зал
Витамино-профилактический комплекс	Медсестра	В течение года	Витаминизация третьего блюда

Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям регламентируют индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями.

2.6. Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинскими работниками

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников, осуществляющих свою профессиональную деятельность по договору с СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №27».

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач и старшая медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей, перенесших заболевания.
- Осуществляет 2 раза в год осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Проводит качественный и количественный контроль эффективности занятия.
- Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.
-

Взаимодействие с воспитателями

Воспитатель по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития и воспитания детей.

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Воспитатель, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- оказывает помощь в подборе музыкальные произведения к различным упражнениям и играм.
- совместно проведение музыкально-спортивные праздники и развлечения.
- разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

Взаимодействие с учителем-логопедом

Дети с ТНР по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач.

По рекомендации **учителя-логопеда** на занятиях включаются упражнения на дыхание, координацию движений с речью, на развитие мелкой моторики.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми это использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.), предлагают использовать на занятиях в качестве закрепления. Для этого совместно разрабатываются картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста с ТНР нуждаются в психологической помощи. Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который даст консультацию и поможет подобрать, игры и упражнения детям гиперактивным, с тревожностью вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

Поэтому на физкультурных занятиях и развлечениях включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов

2.7. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями дошкольников с ТНР:

- 1) Формирование базового доверия к миру, к людям, к себе - ключевая задача периода развития ребенка в период дошкольного возраста.
- 2) С возрастом число близких людей увеличивается. В этих отношениях ребенок находит безопасность и признание, они вдохновляют его исследовать мир и быть открытым для нового. Значение установления и поддержки позитивных надежных отношений в контексте реализации Программы сохраняет свое значение на всех возрастных ступенях.
- 3) Процесс становления полноценной личности ребенка происходит под влиянием различных факторов, первым и важнейшим из которых является семья. Именно родители (законные представители), семья в целом, вырабатывают у обучающихся комплекс базовых социальных ценностей, ориентации, потребностей, интересов и привычек.
- 4) Взаимодействие педагогических работников Организации с родителями (законными представителями) направлено на повышение педагогической культуры родителей (законных представителей). Задача педагогических работников - активизировать роль родителей (законных представителей) в воспитании и обучении ребенка, выработать единое и адекватное понимание проблем ребенка.
- 5) Укрепление и развитие взаимодействия Организации и семьи обеспечивают благоприятные условия жизни и воспитания ребёнка, формирование основ полноценной, гармоничной личности. Главной ценностью педагогической культуры является ребенок - его развитие, образование, воспитание, социальная защита и поддержка его достоинства и прав человека.
- 6) Основной целью работы с родителями (законными представителями) является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку.
- 7) Реализация цели обеспечивает решение следующих задач:
 - выработка у педагогических работников уважительного отношения к традициям семейного воспитания обучающихся и признания приоритетности родительского права в вопросах воспитания ребенка;
 - вовлечение родителей (законных представителей) в воспитательно-образовательный процесс;
 - внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями (законными представителями), активизация их участия в жизни детского сада.
 - создание активной информационно-развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
 - повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и обучения обучающихся.
- 8) Работа, обеспечивающая взаимодействие семьи и ГБДОУ, включает следующие направления:
 - аналитическое - изучение семьи, выяснение образовательных потребностей ребёнка с ТНР и предпочтений родителей (законных представителей) для согласования воспитательных воздействий на ребенка;
 - коммуникативно-деятельностное - направлено на повышение педагогической культуры родителей (законных представителей); вовлечение родителей (законных представителей) в воспитательно-образовательный процесс; создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе.

– информационное - пропаганда и популяризация опыта деятельности Организации; создание открытого информационного пространства (сайт Организации, форум, группы в социальных сетях).

9) Содержание направлений работы с семьёй может фиксироваться в АОП ДО как в каждой из пяти образовательных областях, так и отдельным разделом, в котором раскрываются направления работы ГБДОУ с родителями (законными представителями).

10) Необходимо указать в АОП ДО планируемый результат работы с родителями (законными представителями), который может включать:

- организацию преемственности в работе Организации и семьи по вопросам оздоровления, досуга, обучения и воспитания;
- повышение уровня родительской компетентности;
- гармонизацию семейных детско-родительских отношений.
- взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданской ответственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

Планирование работы с родителями

Месяц	Формы работы	Тема	Цели и задачи	Возрастная группа
СЕНТЯБРЬ	Родительское собрание	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями	все группы
	Информация на стенд	«Физическое развитие детей 5 – 6 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностей физического развития детей 5 – 6 лет	старшие группа
		«Физическое развитие детей 6 – 7 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностей физического развития детей 6 – 7 лет	подготовительные группы
	Опрос	«Физическая культура и оздоровление в семье»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению	все группы
	Тиражирование опыта семейного воспитания	«Спортивное лето» фоторепортаж	Преемственность семей о летнем отдыхе, заинтересовать лучшими местами отдыха на следующий год. Поделиться опытом в воспитании своих детей, привлечь родителей к активной совместной деятельности в группе.	все группы
	Консультация	«Гигиеническое значение физкультурной формы»	Выявить запросы родителей по данному направлению	все группы
	Информация на стенд о ежегодной молодежной акции Адмиралтейского района Санкт-Петербурга «Здорово жить – здорово!» Подготовка команды к велогонке «Быстрое колесо»	«Здорово жить – здорово!»	Тиражирование положительного опыта района. Вовлечение родителей в деятельность по воспитанию у детей привычки к здоровому образу жизни, активному спортивному досугу (к велоспорту)	старшие и подготовительные группы

ОКТАБРЬ	Консультация	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду	все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке	все группы
		«Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье через активный отдых	все группы
	Индивидуальная беседа	«Физическая подготовленность ребенка»	Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка).	все группы
	Консультация	«Утренняя гимнастика»	Ориентировать родителей на формирование у ребенка привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; познакомить со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью	все группы
НОЯБРЬ	Беседа, рекомендации	«Подготовка к выставке «Игры семейные, ЗОЖ-затейные» в рамках проекта «Сюжетно-ролевые игры для всех»»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.	все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«История мяча»	Ознакомить с играми с мячом разных народов	все группы
		"Наши привычки – привычки наших детей"	Приобщать семьи к здоровому образу жизни	все группы
		«Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия»	Познакомить родителей с упражнениями для предупреждения плоскостопия	все группы
ДЕКАБРЬ	Беседа	«Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома	все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Организация прогулки в зимний период»	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации в зимний период	все группы
		«Лыжи для здоровья»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах	все группы
		«Зимние забавы и безопасность»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей навыков безопасного поведения на прогулке в зимний период времени; познакомить родителей с	все группы

			активностью детей в зимний период	
		«Дыхательная гимнастика»	Разъяснять родителям о пользе дыхательной гимнастики	все группы
	Консультация	«Русские народные традиции»	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни	все группы
ЯНВАРЬ	Консультация	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье	все группы
	Семинар-практикум	«Точечный массаж для часто болеющих детей»	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к своему здоровью	подготовительные группы
	Информация на стенд и сайт ГБДОУ	«На лыжню»	Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках	все группы
		«Мои органы чувств»	Привлечь родителей к валеологическому воспитанию детей, предложить ознакомить их с органами слуха и зрения. (В помощь подготовить контрольные задания)	все группы
	Спортивный досуг на улице в зимнее время года	Неделя зимних игр и развлечений	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности. Привлечение к организации и проведению массового катания на санках ледянках	все группы
	Интервью	«Определения способов организации двигательного режима в домашних условиях»	Выявить уровень знаний родителей по вопросу двигательного режима	все группы
ФЕВРАЛЬ	Физкультурно-музыкальный праздник	«День Защитника Отечества» «Папазал»	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	старшие и подготовительные группы
	Круглый стол	«Здоровый образ жизни, мифы и реальность»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни	подготовительные группы
	Информация на стенд	Выставка рисунков детей «Защитники Отечества»	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности	все группы
		Поздравление с праздником, объявления о предстоящих мероприятиях пригласительные билеты	Подготовка участников к открытым мероприятиям	все группы
		«Проводы зимы!»	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и	все группы

АПРЕЛЬ	и сайт ГБДОУ		формами их организации в выходные дни на масленичные гуляния		
		«О детской одежде для зимних прогулок»	Познакомить родителей о мерах закаливания организма детей	все группы	
	Консультация	«Упражнения для развития правильной осанки»	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей	все группы	
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Спортивный уголок дома»	Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей	все группы	
		«Детская оздоровительная ЙОГА»	Познакомить родителей с нетрадиционными методами оздоровление детей. Подобраны упражнения для детского возраста	все группы	
		«Банк игр» (игры на формирование правильной осанки)	Повысить компетентность родителей в физическом воспитании детей		
		Вопросы викторины «Спорт – это жизнь»	Дать родителям возможность проверить свои знания в этой области	все группы	
	Консультация	«Значение семейного досуга для детей»	Повышать компетентность родителей в вопросах организации для детей досуга	все группы	
	Совместная физкультурные занятия	«День здоровья»	показать значение и необходимость семейного физического воспитания; познакомить с упражнениями выполняемых в паре с ребёнком; способствовать укреплению детско-родительских отношений.	все группы	
		Информация на стенд и сайт ГБДОУ	«Какой вид спорта подойдет вашему ребенку»	Сориентировать родителей в различных видах спорта. Помочь в выборе спортивной секции для своего ребенка	все группы
			«Как уберечь ребенка от травм»	Предупреждения и профилактика детского травматизма	все группы
			«Босиком за здоровьем»	Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей	все группы
			«Физкульт-Ура»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты	все группы
	Консультация	«Движение и здоровье»	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение	старшие группы	

		«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	все группы
--	--	--	---	------------

МАЙ	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Не зная броду, не суйся в воду»	Разъяснить родителям о необходимости создания безопасного пребывания детей вблизи воды	все группы
		«В поход всей семьей»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни	подготовительные группы
		«Семь упражнений для снятия мышечного напряжения»	Научить родителей навыкам борьбы с «синдромом эмоционального выгорания»; познакомить с приемами саморегуляции	все группы
	Опросник	«Физкультура – в детском саду»	Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ГБДОУ	все группы
	Информация на стенд и сайт ДОУ	«Ролики – пособие для начинающих»	Пополнить знания о способах совершенствования и укрепления физических возможностях детского организма; раскрыть методику обучения катания на роликах, правильному подбору	все группы
		«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье	все группы
	Беседа	«Ах, лето»	Пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период.	все группы
	Родительское собрание	«Наши достижения»	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.	все группы

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебный план по реализации рабочей программы

Учебный план на 2023-2024 учебный год

реализации Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

(с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №16 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (ГБДОУ детский сад № 16 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга)

	средняя группа			старшая группа			подготовительная группа		
Количество занятий в рамках образовательной деятельности									
Образовательная область	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Социально-коммуникативное развитие	1	4	36	1	4	36	1	4	36
Игра	Ежедневно в рамках образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми								
Занятия с педагогом-психологом	1	4	36	1	4	36	1	4	36
Ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание	Ежедневно в рамках образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми								
Самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание.	Ежедневно в рамках образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми								
Формирование	Ежедневно в рамках образовательной деятельности,								

основ безопасности	в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми								
Познавательное развитие	2	8	72	2	8	72	3	12	108
Формирование целостной картины мира (<i>приобщение к социокультурным ценностям, ознакомление с предметным миром, миром природы, познавательно-исследовательская деятельность</i>)	1	4	36	1	4	36	1	4	36
Формирование элементарных математических представлений.	1	4	36	1	4	36	2	8	72
Речевое развитие	2	8	72	4	16	144	4	16	144
Развитие речи	1	4	36	1	4	36	1	4	36
Логопедическое занятие	1	4	36	2	8	72	2	8	72
Приобщение к художественной литературе	Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми.			1	4	36	1	4	36
Художественно-эстетическое развитие	4	16	144	5	20	180	6	24	216

Изобразительное творчество:	2	8	72	3	12	108	4	16	144
- лепка	1 раз в 2 недели	2	18	1	2	18	1	2	18
- аппликация	1 раз в 2 недели	2	18	1 раз в 2 недели	2	18	1 раз в 2 недели	2	18
- рисование	1	4	36	1	4	36	2	8	72
Конструктивно-модельная деятельность	Подготовка детей к конструктивно-модельной деятельности в ходе совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы			1 раз в 2 недели	4	36	1 раз в 2 недели	4	36
Музыка	2	8	72	2	8	72	2	8	72
Физическое развитие	3	12	108	3	12	108	3	12	108
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми.								
Физическая культура (всего):	3	12	108	3	12	108	3	12	108
- физкультурное занятие,	2	8	72	2	8	72	2	8	72
- физкультурный досуг	1	4	36	1	4	36	1	4	36
ИТОГО:	12	48	432	15	60	540	17	68	612
Объем	4 часа	16 часов	144 часа	6 часов	25 часов	225 часов	8 часов	34 часа	306 часов

образовательной нагрузки				15 мин			30 минут		
--------------------------	--	--	--	--------	--	--	----------	--	--

Пояснительная записка к учебному плану 2023- 2024 учебный год

Учебный план 2023-2024 **разработан** в соответствии с:

Учебный план разработан в соответствии:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
4. Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 №2/15);
5. Методическими рекомендациями по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации, разработанными Федеральным государственным автономным учреждением Министерства образования и науки Российской Федерации «Федеральный институт развития образования»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной

инфекции (COVID-19) в эпидемиологическом сезоне 2022-2023 годов»

10. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;

11. Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №16 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга, разработанной рабочей группой педагогических работников ГБДОУ с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 №2/15)

Основная цель учебного плана - регламентировать непрерывную образовательную деятельность.

Задачи учебного плана:

- Установить формы и виды организации образовательной деятельности;
- Установить количество часов образовательной деятельности в неделю.

В учебном плане распределено количество занятий, дающее возможность использовать модульный подход, строить учебный план на принципах дифференциации и вариативности. Учебный план определяет содержание и организацию образовательной деятельности по освоению обучающимися образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие»

Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Дополнительно для старшей и подготовительных групп введены занятия с педагогом-психологом.

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.

Дополнительно для старшей и подготовительных групп введены занятия с педагогом-психологом.

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры

речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира, природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной, и др.).

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

3.2. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы ГБДОУ *обеспечивает материально-технические условия*, позволяющие реализовывать ее цели и задачи, в том числе:

- осуществлять все виды детской деятельности, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии;
- обновлять содержание Образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросов воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников;
- эффективного использования профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной и правовой компетентности;
- эффективного управления ГБДОУ, осуществляющего образовательную деятельность, с использованием информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

3.3. Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в совмещенном физкультурно-музыкальном зале

Перечень игрового оборудования
Беговая дорожка детская – 4 шт. Гантели (150 гр, 300 гр) – 25 шт. Гимнастическая дорожка – 1 шт. Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 х 23 х 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 х 4 см) Набор для городков (пластик) – 2 шт Домик палатка – 1 шт. Канат – 3 ш. Клюшка детская – 2 шт. Коврик массажный 25 х 25 см резиновый Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) Конус пластмассовый – 12 шт. Кубики пластмассовые 30 шт. Маты гимнастические – 4 шт. Мяч «Хоп» - 3 шт. Мяч массажный 35 шт. Мяч резиновый диаметр 30 – 36 (шт). Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра) Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55 см) Набор крепёжных клипс к гимнастическому набору

Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований (28 элементов: поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винил с кожей, высотой 10 см с размером большей стороны не менее 30 см или диаметром не менее 20 см) Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (43 шт.) Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.) Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.) Палка гимнастическая – 31 шт. Паращют тканевый – 1 шт. Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) Степ платформа – 16 шт Самокат детский – 1 шт. Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винил с кожей) Стойка баскетбольная – 2 шт. Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами Тележка для спортивного инвентаря Тоннель тканевый – 3 шт. Флажки разноцветные Фишки футбольные для разметки поля – 10 шт

3.4. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи).

Образовательной программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения, включая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- карты развития детей;
- различные шкалы индивидуального развития.

Реализация рабочей Программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которые фиксируются в таблицах наблюдений детского развития. В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества.

Система педагогической диагностики в группах компенсирующей направленности.

Цель диагностики	Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ,
-------------------------	--

	адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи)
Кем проводится	Инструктором по физической культуре
Название диагностических методик	«Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е. Н. Вавиловой)
Методы диагностики	Наблюдение за поведением ребенка при его нахождении в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях); беседы; игровые и тестовые задания
Документация	В ходе диагностики заполняются протоколы обследования развития физических качеств и уровня освоения основных движений для каждой возрастной группы
Длительность и периодичность проведения педагогического обследования	3 недели в начале учебного года (сентябрь)- 2 неделя – в конце учебного года (конец апреля- начало мая). 2 раза в год: сентябрь, май <u>Сентябрь</u> : определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми <u>Апрель</u> : для подготовительной к школе группы <u>Май</u> : определение уровня форсированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; оценка качества образовательной деятельности; внесение корректив в Образовательную программу на следующий учебный год.
Оценка педагогического процесса (уровень овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям)	1 балл – требуется внимание специалиста (ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает); 2 балла – требуется корректирующая работа педагога (ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания); 3 балла – средний уровень развития (ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого); 4 балла – уровень развития выше среднего (ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания); 5 баллов – высокий уровень развития (ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания)

Журнал протоколов обследования развития физических качеств обучающихся групп общеразвивающей направленности включает:

Протокол обследования №1 развития физических качеств обучающихся 1-ой старшей возрастной группы
Протокол обследования №2 развития физических качеств обучающихся 2-ой старшей возрастной группы
Протокол обследования №3 развития физических качеств обучающихся 1-ой подготовительной возрастной группы
Протокол обследования №4 развития физических качеств обучающихся 2-ой подготовительной возрастной группы

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у обучающихся в возрасте 5 – 7 лет.

• Ходьба.

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Наблюдение.

• Бег. Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—80°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег.

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. Наблюдение.

• Лазанье.

Цель: оценить силовые способности.

Лазание по гимнастической стенке.

Одноименный и разноименный способы.

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Прямое положение корпуса и головы.
4. Ритмичность движений.
5. Сохранение перечисленных элементов при слезании.

Методика обследования лазанья. Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком.

• Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.
2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх.
3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; туловище наклонено, руки вперед — в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб, мат.

Прыжки в высоту с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. *Методика обследования.* Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Фиксируется лучший результат.

Прыжки через короткую скакалку (классические) с 6 лет.

Цель: оценить ловкость, гибкость и выносливость.

1. И. П.: ноги вместе, руки вперед-книзу чуть согнуты в локтях, в руках скакалка сзади.
2. Вращение: сзади вверх, вперед, вниз, скакалка все время натянута, руки широко разведены.
3. Прыжок: когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении, ребенок перепрыгивает через нее.

Методика обследования. Для проведения прыжков через короткую скакалку нужно определить длину скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны, натянуть ее, концы скакалки достают до подмышек.

За один прыжок засчитывается, когда скакалка оказывается сзади. Воспитатель считает количество прыжков до прерывания цикличности. Делается две попытки пауза 5 минут, засчитывается лучший результат.

• Метание. *Метание вдаль.*

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.
2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука».
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.
4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка — 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска.
3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 1 м, на расстоянии 3 – 4 м. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Метание набивного мяча массой 1 кг.

Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

1. И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.
2. Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.
3. Бросок: ступни ног не отрываются от пола,

Методика обследования: 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

Развития физических качеств.

• Развитие ловкости и координационных способностей.

«Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Отбивания мяча о пол.

Ребёнок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Методика обследования: даются две попытки; фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие.

Тест. Поза «Аист».

Функция равновесия определяется продолжительность удержания такой позы: стоя на одной ноге, опираться другой на голень опорной. Время фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной. Функция равновесия оценивается только в количественных показателях.

• Развитие силовых способностей.

Тест «Ванька-встанька».

1. И. п: сидя на ковре с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Методика обследования: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после выполнения 2—3 пробных движений.

• Развитие гибкости.

Тест 2. «Отодвинь кубик, как можно дальше».

Цель: оценить гибкость при помощи наклона вперед.

Методика обследования. Ребенок садится на ковер, так чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно

далее. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ №1
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-ОЙ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Обследование провел: _____
 Ф.И.О. педагогического работника

Учебный год: _____

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	пол обучающегося	Прыжки								Метание								«Школа мяча»				Тест Поза «Аист» (сек)		Тест «Ванька - встанька» (кол-во)		Тест «Отодвинь кубик...» (см)	
			в длину с места (см)		в глубину (см)		вверх с места (см)		скакалка (количество прыжков)		мешочка вдаль (вес. 100 г, см)		в цель теннисного мяча (кол-во)		набивного мяча 1 кг (см)		подбрасывание и ловля мяча (кол-во)		отбивание мяча о пол и ловля (кол-во)									
			С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М						
			ПР	Л	ПР	Л																						

Обозначения:

Критерии педагогической диагностики:

0 баллов	отказ от выполнения задания
1 балл	требуется внимание специалиста
2 балла	требуется корректирующая работа педагога

С – сентябрь
М – май
ПР – правая рука
Л – левая рука

3 балла	средний уровень
4 балла	уровень развития выше среднего
5 баллов	высокий

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ №2
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ
2-ОЙ СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Обследование провел: _____
Ф.И.О. педагогического работника

Учебный год: _____

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	пол обучающегося	Прыжки								Метание								«Школа мяча»				Тест Поза «Аист» (сек)		Тест «Ванька - встанька» (кол-во)		Тест «Отодвинь кубик...» (см)	
			в длину с места (см)		в глубину (см)		вверх с места (см)		скакалка (количество прыжков)		мешочка вдале (вес. 100 г, см)				в цель теннисного мяча (кол-во)		набивного мяча 1 кг (см)		подбрасывание и ловля мяча (кол-во)		отбивание мяча о пол и ловля (кол-во)							
																							С		М		С	
			С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М

Обозначения:

С – сентябрь
М – май
ПР – правая рука
Л – левая рука

Критерии педагогической диагностики:

0 баллов	отказ от выполнения задания
1 балл	требуется внимание специалиста
2 балла	требуется корректирующая работа педагога
3 балла	средний уровень
4 балла	уровень развития выше среднего
5 баллов	высокий

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ №3
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-ОЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

Обследование провел: _____
Ф.И.О. педагогического работника

Учебный год: _____

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	пол обучающегося	Прыжки								Метание								«Школа мяча»				Тест Поза «Аист» (сек)		Тест «Ванька - встанька» (кол-во)		Тест «Отодвинь кубик...» (см)	
			в длину с места (см)		в глубину (см)		вверх с места (см)		скакалка (количество прыжков)		мешочка вдалё (вес. 100 г, см)				в цель теннисного мяча (кол-во)		набивного мяча 1 кг (см)		подбрасывание и ловля мяча (кол-во)		отбивание мяча о пол и ловля (кол-во)							
			С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М

Обозначения:

- С – сентябрь
- М – май
- ПР – правая рука
- Л – левая рука

Критерии педагогической диагностики:

0 баллов	отказ от выполнения задания
1 балл	требуется внимание специалиста
2 балла	требуется корректирующая работа педагога
3 балла	средний уровень
4 балла	уровень развития выше среднего
5 баллов	высокий

3.5. Учебно-методическое обеспечение

Педагогические технологии, методические пособия
1. Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: пособие в 3-х частях 2. О. М. Литвинова Система физического воспитания в ДОУ 3. М. А. Рунова Двигательная активность ребенка 4. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ 5. Е. Н. Вареник, З. А. Корлыханова, Б. В. Китова Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре 6. М. А. Якубович, О. В. Преснова Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания 7. Г. В. Каиштанова, Е. Г. Мамаева Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников 8. Ю. А. Кириллова Интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7 лет 9. Ю. А. Кириллова Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. 10. Э. Я. Степаненкова Методика проведения подвижных игр 11. А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова Двигательный игротренинг для дошкольников. 12. Н. Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду 13. Л. И. Латохина Творим здоровье души и тела 14. Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников 15. М. Ю. Карушина Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Сценарии ДОУ 16. М. Ю. Карушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет. 17. М. Ю. Карушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет 18. Н. И. Крылова Здоровьесберегающая пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия 19. Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. 20. Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. 21. Л. И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет 22. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет) 23. Г. А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет 24. Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников 25. Е. И. Подольская Комплексы лечебной гимнастика для детей 5 – 7 лет 26. Е. И. Подольская Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет 27. А. А. Потапчук Как сформировать правильную осанку у ребенка 28. Т.Г. Анисимова, Е. Б. Савинова Физическое развитие детей 5 – 7 лет 29. В. Н. Шебеко Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший возраст 30. Н. И. Николаева Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ 31. Т. С. Овчинникова, О. В. Чёрная, Л. Б. Баряева Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика.

32. *О. Е. Громова* Спортивные игры для детей
33. *Е. Ф. Железнова* 150 эстафет для детей дошкольного возраста
34. *Е. А. Сочеванова* Подвижные игры с бегом для детей 4—7 лет
35. *И. С. Красикова* Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.
36. *И. С. Красикова* Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение
37. *Н. Л. Литов* Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии
38. *Э. Я. Степаненкова* Физическое воспитание в детском саду
39. *Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина* Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»
40. Парциальная программа *Е. Г. Сайкина* Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» (учебно-методическое пособие) – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2008.
41. Парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста «Мир Без Опасности», *Лыкова И.А*
42. *С. Ю. Федорова*, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
43. *С. Ю. Федорова*, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.
44. *С. Ю. Федорова*, Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.