

«Согласовано»
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад «Колосок»
р.п. Новая Майна»
протокол № 1
от 31.08.2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад
«Колосок» р.п. Новая Майна»
приказ № 68
от 01.09.2022 г.
Кун М.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре
Базяевой Вероники Васильевны
по реализации
основной образовательной программы ДОУ
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Колосок» р.п. Новая Майна»

на 2022 - 2023 учебный год



Введение	3
1. Целевой раздел.....	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Организация занятий по физической культуре в МДОУ. Особенности организации образовательного процесса	5
1.3. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования	7
2. Содержательный раздел... ..	10
2.1. Связь с другими образовательными областями	10
2.2. Перспективное комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности в физкультурном зале для дошкольных групп	11
3. Организационный раздел.....	32
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале.....	32
3.2. Работа с родителями	34
3.3. Физкультурно-оздоровительная работа в летний период	35
4. Список литературы	37
Приложения	38

Введение

Основу и содержание рабочей программы по физической культуре составляет подбор материалов для развернутого перспективного планирования, составленного по основной образовательной программе дошкольного образования МДОУ «Детский сад «Колосок» р.п. Новая Майна» с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа написана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г. № 30384) (далее - ФГОС ДО),
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»,
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)
- Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Согласно ФГОС дошкольного образования физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции 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.).

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Важной, составной частью гармоничного развития личности ребенка является физическое развитие и совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического развития дошкольников является разработка и использование методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, стойкости, выносливости, защитных сил, препятствующих воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной активности, включающих спортивные игры, упражнения, физкультурные праздники, досуги, развлечения создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка, а также являются важными компонентами активного отдыха детей в МДОУ.

Целью рабочей программы (далее - Программы) является забота о сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих **задач**:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный досуг).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы все специальные условия (просторный оборудованный физкультурный зал со специальным бесшовным покрытием на полу, спортивным инвентарем и удобной мебелью). (см. раздел Программы 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале))

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия и инвентарь, в том числе и для профилактики плоскостопия.

1.2. Организация занятий по физической культуре в МДОУ. Особенности организации образовательного процесса

Физкультурные занятия состоят из трех основных частей

1. Вводная часть. Разминка.

ОРУ (общеразвивающие упражнения) иногда с музыкальным сопровождением.

Цель – мобилизация внимания детей, подготовка и настрой организма ребенка к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, разогрев и разминка всех групп мышц.

2. Основная часть.

Закрепление пройденного материала. Ознакомление с основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения в равновесии, игры и упражнения с мячом и пр.). Цель – развитие основных жизненно важных видов движений дошкольников, физических качеств и двигательных навыков.

В основную часть физкультурных занятий включаются и физкультурно-спортивные, подвижные игры большой подвижности как кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

3. Заключительная часть.

Простые упражнения, подвижная игра средней и малой подвижности, хороводы. Цель – приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние для перехода к другим видам детской деятельности.

Особенности организации образовательного процесса по физической культуре.

Фронтальный способ организации физкультурного занятия. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ организации физкультурного занятия. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ организации физкультурного занятия. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ организации физкультурного занятия. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Также данный способ применяется при закреплении пройденного материала, для детей, часто болеющих и отсутствующих.

Методические принципы

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложить усилия для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре под руководством взрослого.

В каждой возрастной группе еженедельно проводятся два физкультурных занятия, индивидуальные занятия и физкультурный досуг (кроме второй группы раннего возраста).

Учебный план.

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Музыкальные досуги
Первая группа раннего возраста	Не более 10 минут	2	
Вторая младшая группа	не более 15 минут	2	1
Средняя группа	не более 20 минут	2	1
Старшая группа	не более 25 минут	2	1

Подготовительная группа	не более 30 минут	2	1
-------------------------	-------------------	---	---

1.3. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают непропорциональными требования от ребенка дошкольного возраста конкретным образовательным достижениям. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет). Целевые ориентиры в раннем возрасте

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;

- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

- владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;

- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;

- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;

- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

- с удовольствием двигается - ходит, бежит в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К семи годам:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах

детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка. Программа ГБДОУ строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;

- карты развития ребенка;

- различные шкалы индивидуального развития.

Система оценки качества реализации программ дошкольного образования на уровне МДОУ обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполнять свою основную задачу - обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога

с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

- внутренняя оценка, самооценка МДОУ;
- внешняя оценка МДОУ, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне МДОУ система оценки качества реализации Программы решает задачи:

- повышения качества реализации программы дошкольного образования;
- реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;
- обеспечения объективной экспертизы деятельности МДОУ в процессе оценки качества программы;
- задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самого МДОУ;
- создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Оценка физического развития осуществляется на основе диагностики развития физических качеств. Результатом реализации рабочей программы по физическому развитию детей на этапе завершения дошкольного периода следует считать:

Сформированность основных движений:

- ХОДЬБА, БЕГ

- Выполняет правильно все виды основных движений:

ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье.

- ПРЫЖКИ

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- **МЕТАНИЕ**

- Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений. Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- **ЛАЗАНИЕ**

- Умеет лазать по гимнастической стенке (2,5 м) с изменением темпа.

- **ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ**

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

- **РАВНОВЕСИЕ**

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

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

- **ОСАНКА**

- Следит за правильной осанкой.

- **ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА**

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

2. Содержательный раздел

2.1. СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями ФГОС ДО

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие («Социализация»)	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
Физическое развитие («Физическая культура» «Здоровье»)	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
Художественно-эстетическое развитие («Музыка»)	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
Социально-коммуникативное развитие («Социализация»)	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
Познавательное развитие	В части двигательной активности как способа

(«Познание» «Познание»)	усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения пооперационным составом различных видов детской деятельности.
Социально-коммуникативное развитие («Труд»)	Накопление опыта двигательной активности.

2.2. Перспективное комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности в физкультурном зале для дошкольных групп

План работы с детьми младших групп

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1-3 неделя – без предметов 4-ая неделя – упражнения с кубиками	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках 3. Прокатывание мяча друг другу	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»
Октябрь	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать	1-я неделя – с кубиками 2,4 неделя – без предметов (б/п) 3-я неделя – с большим мячом	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Мыши в кладовой»

	навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
Ноябрь	Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя с обручами, 3-я неделя – с флажками 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно 3. Ползание под дугой (высота 50 см.)	«Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик»
Декабрь	Формировать умение ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их.	1-3 неделя – с кубиками 4-я неделя – б/п	1. Прыжки со скамейки 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь.	«Наседка и цыплята», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Воробышки и автомобиль»
Январь	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, формировать умение	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – с	1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги 2. Прокатывание	«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч»,

	<p>мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость;</p> <p>упражнения на внимание по сигналу;</p> <p>формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>Формировать умение выполнять правила в подвижных играх.</p>	<p>мячом.</p> <p>4-я неделя – с погремушками</p>	<p>мяча вокруг предмета</p> <p>3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см.</p> <p>4. Ходьба по ребристой доске</p> <p>5. Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>«Найди свой цвет»,</p> <p>«Мыши в кладовой»</p>
Февраль	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении.</p> <p>Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Закреплять навыки</p>	<p>1-я неделя – с обручами,</p> <p>2-я неделя – с мячом,</p> <p>3-я неделя – б/п</p> <p>4-я неделя – с кубиками</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно</p> <p>3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками</p> <p>4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м)</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через предметы</p>	<p>«Птички в гнездышке»,</p> <p>«Воробышки и кот»,</p> <p>«Найди свой цвет»,</p> <p>«Кролики»</p>

	ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)			
Март	Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя – с мячом, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – на скамейке с кубиками	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры 2. Прыжки в длину с мячом 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки 5. Лазание по наклонной лестнице 6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см)	«Поезд», «Воробышки и кот», «Светит солнышко в окошко», «Наседка и цыплята»
Апрель	Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске;	1-я неделя – с мячом, 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с погремушками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через	«Курочка-хохлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль»

	<p>ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом</p>		<p>набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнуры</p>	
Май	<p>Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.</p>	<p>1-я неделя – с обручами, 2-я неделя – с погремушками, 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с мячом</p>	<p>1. Перепрыгивание через шнуры 2. Влезание на наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см) 5. Ходьба по доске, руки на пояс</p>	<p>«Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик» «Воробышки и кот», «Найди свой цвет»</p>

План работы с детьми средних групп

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами.</p>	<p>1-я неделя – б/п, 2-я неделя – с флажками,</p>	<p>1. Ходьба и бег между параллельными линиями</p>	<p>«Найди себе пару», «Пробеги»</p>

	<p>Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке</p>	<p>3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с обручем</p>	<p>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5.Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске</p>	<p>тихо», «Огуречик, огуречик», «Подарки»</p>
Октябрь	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу</p>	<p>1,2 –я неделя- б/п, 3-я неделя – с мячом, 4-я неделя – с кубиками</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Ползание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием</p>	<p>«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель»</p>

	не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах			
Ноябрь	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их</p>	<p>1,2 –я неделя б/п,</p> <p>3-я неделя – с мячом,</p> <p>4-я неделя – с флажками</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур</p> <p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м)</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики</p> <p>4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков</p> <p>5. Прыжки через бруски</p> <p>6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию</p> <p>7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине</p>	<p>«Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок», «Быстрее к своему флажку»</p>
Декабрь	<p>Формировать умение перестраиваться в пары на месте.</p> <p>Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч,</p>	<p>1-я неделя – б/п,</p> <p>2-я неделя – с флажками,</p> <p>3-я неделя – с кубиками,</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (20 см)</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват</p>	<p>«Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята»</p>

	<p>развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч.</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне.</p> <p>Закреплять прыжки на 2-х ногах.</p>		<p>с боков</p> <p>4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу)</p>	
Январь	<p>Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.</p> <p>Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия.</p>	<p>1-я неделя – с мячом</p> <p>2-я неделя – с косичкой</p> <p>3-я неделя – б/п</p> <p>4-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа</p> <p>3. Подлезание под шнур боком</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу)</p> <p>6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>«Найди себе пару»,</p> <p>«самолеты»,</p> <p>«Цветные автомобили»,</p> <p>«Котята и щенята»</p>
Февраль	<p>Развивать умение Быть</p>	<p>1,3,4 -я неделя – б/п,</p>	<p>1. Прыжки через короткие шнуры (6-8</p>	<p>«У медведя во</p>

	<p>инициативным, в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p>Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления.</p> <p>Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках.</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч.</p> <p>Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.</p>	2-я неделя – с мячом	<p>шт)</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p> <p>3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через предметы</p> <p>6. Ходьба и бег по наклонной доске</p>	<p>бору»,</p> <p>«Воробушки и автомобиль»,</p> <p>«Перелет птиц»,</p> <p>«Кролики в огороде»</p>
Март	<p>Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице.</p> <p>Упражнять в бросании через сетку, в 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</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p> <p>2-я неделя – с малым мячом</p> <p>3-я неделя – б/п</p> <p>4-я неделя – с флажками</p>	<p>1. Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м)</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>4. Лазание по наклонной лестнице</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием</p>	<p>«Бездомный заяц»,</p> <p>«Подарки»,</p> <p>«Охотники и зайцы»,</p> <p>«Наседка и цыплята»</p>

	через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры.		через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	
Апрель	Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с малым мячом, 3-я неделя – с косичкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	«Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»
Май	Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу,	1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с обручем, 3-я неделя – с гимнастической палкой 4-я неделя – б/п	1. Прыжки через скакалку 2. Метание правой и левой рукой на дальность 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой	«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»

	метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»		рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

План работы с детьми старших группах

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с малым мячом, 3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б/п	1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Ходьба по гимнастической скамейке с	«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»

	<p>мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>		<p>мешочком на голове</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	
Октябрь	<p>Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия</p>	<p>1-я неделя – б/п</p> <p>2-я неделя – с большим мячом,</p> <p>3-я неделя – с обручем</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком</p> <p>2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы</p> <p>3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой</p> <p>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола</p> <p>5. Пролезание через три обруча (прямо, боком)</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть,</p>	<p>«Перелет птиц»,</p> <p>«Удочка»,</p> <p>«Гуси-гуси»,</p> <p>«Ловишки»,</p> <p>«Мы веселые ребята»</p>

			перешагнуть через мяч	
Ноябрь	<p>Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p>Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную.</p> <p>Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой.</p> <p>Развивать ловкость и координацию движений.</p>	<p>1-я неделя – с малым мячом</p> <p>2-я неделя – с обручем</p> <p>3-я неделя – с большим мячом</p> <p>4-я неделя – на гимн. скамейке</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p> <p>3. Ведение мяча с продвижением вперед</p> <p>4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</p> <p>5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола</p> <p>6. Игра «Волейбол» двумя руками.</p>	<p>«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»</p>
Декабрь	<p>Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке.</p> <p>Совершенствовать: бег в колонне по одному с</p>	<p>1-я неделя – с палкой</p> <p>2-я неделя – б/п</p> <p>3-я неделя – с обручем</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке</p> <p>2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя</p>	<p>«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»</p>

	<p>сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег в рассыпную и по кругу с поворотом в др. сторону.</p>		<p>на коленях</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловле</p>	
Январь	<p>Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове,</p>	<p>1-я неделя – с кубиками</p> <p>2-я неделя – с косичками</p> <p>3-я неделя – с м. мячом</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см)</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу</p> <p>4. Пролезание в обруч</p> <p>5. Лазание по гимн. стенке</p> <p>6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения»</p>

	следить за осанкой и устойчивым равновесием			
Февраль	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гин. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – на скамейке 4-я неделя – б/п (аэробика)	1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами	«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч»
Март	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под	1-я неделя – с малым мячом 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см) 4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5. Подлезание под	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень»

	рейку, построение в три колонны.		дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьей»	
Апрель	Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с малым мячом 4-я неделя – б/п	1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в верт. цель правой и левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях»
Май	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с ленточками	1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока 3. Ползание «по медвежьей» 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол) 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением	«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»

	животе; бросание мяча о стену.		вперед.	
--	--------------------------------	--	---------	--

План работы с детьми подготовительных групп

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – с малым мячом 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3. Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет	«Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины»,
Октябрь	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен,	1-я неделя – со скакалкой 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – со	1. Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с	«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка»,

	<p>со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.</p>	<p>скакалкой</p> <p>4-я неделя – с мячом</p>	<p>высоты (40 см)</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу</p> <p>4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину</p> <p>5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком</p> <p>6. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p>	<p>«Ловкая пара»</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p> <p>2-я неделя – на гимнастической скамейке</p> <p>3-я неделя – со скакалкой</p> <p>4-я неделя – с мячом</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом</p> <p>2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>4. Подлезание под шнур боком</p> <p>5. Метание в горизонтальную цель</p> <p>6. Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет</p>	<p>«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля»</p>

Декабрь	Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.	1-я неделя – с малым мячом 2-я неделя – с гимнастической палкой 3-я неделя – с малым мячом 4-я неделя – в парах	1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)	«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы»
Январь	Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в	1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с большим мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4. прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с мешочком на	«Кто скорее до флага», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос»

	прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.		спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	
Февраль	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.	1-я неделя – с малым мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с малым мячом 4-я неделя – б/п	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по гин. стенке	«Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка»
Март	Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестроении в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гим. палкой 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом	1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе	«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»

	<p>энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногами.</p> <p>Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.</p>		<p>2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Лазание по гим. скамейке на ладонях и коленях</p> <p>5. Вращение обруча на кисти руки</p> <p>6. Вращение обруча на полу</p>	
Апрель	<p>Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении.</p> <p>Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие.</p> <p>Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1-я неделя – с обручем</p> <p>2-я неделя – б/п</p> <p>3-я неделя – со скакалкой</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба боком приставным шагом, по канату</p> <p>2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах</p> <p>3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега</p> <p>5. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине</p>	<p>«Ловля обезьян»,</p> <p>«Охотники и утки»,</p> <p>«Прыгни – присядь»,</p> <p>«Мышеловка»</p>

Май	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча	1-я неделя – с малым мячом 2-я неделя – с гимнастической палкой 3-я неделя – с большим мячом 4-я неделя – с обручем	1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание набивного мяча 3. Бег на скорость (30м) 4. Прыжки через скакалку 5. Бег со средней скоростью 100 м 6. Ведение мяча и забрасывание в корзину	«Мышеловка», «Прыгни – присядь», «Лодочки и пассажиры», «Кто дальше прыгнет»
------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

3. Организационный раздел.

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале.

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

В физкультурном зале создана библиотека методической литературы и специальных журналов в соответствии с ФГОС ДО, новое современное оборудование, сетки и контейнеры для хранения спортивного инвентаря, игровой набор, обручи большие и маленькие, скакалки, гантели, гимнастические палки, мячи разных размеров и фактуры, разнообразные оздоровительные дорожки, мешочки с песком, спортивный инвентарь для игр с детьми на прогулках. Футболки с символикой МДОУ для проведения выездных спортивных соревнований.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

В физкультурном зале есть методическая литература и журналы, картотеки стихов, подвижных игр, Технические средства обучения: музыкальный центр, CD и аудио материал для проведения ОРУ с элементами ритмопластики, подборка наглядного материала: иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта); игровые атрибуты для подвижных игр. Игры валеологического содержания; утренней и бодрящей гимнастик; упражнений на развитие координации движений, гибкости, равновесия, которые в течении года пополняются.

Оснащен спортивным оборудованием, контейнерами для хранения спортивного инвентаря, также есть

обручи большие и маленькие, скакалки, гантели, гимнастические палки, бросания и ловли: мячи разных размеров и фактуры (надувные, резиновые, пупырчатые, массажные, пластмассовые, набивные мячи), оборудование для ОРУ: обручи малые, средние, палки гимн. короткие, колечки с лентами, кубики; корзина для метания, разнообразные оздоровительные дорожки, мешочки с песком, спортивный инвентарь для игр с детьми на прогулках. Футболки с символикой МДОУ для проведения выездных спортивных соревнований. раздаточный материал для физкультурных упражнений (шнур короткий, плетеный, флажки, платочки, султанчики, кегли, массажные дорожки, мешочки с грузом, канаты небольшие).

Атрибуты к подвижным играм (маски сказочных героев, животных, медальоны);

-оборудование для прыжков: шнур короткий, плетеный, палки гимнастические короткие, кубики.

- кольцоброс, коврики для массажа стоп, самостоятельно изготовленные и купленные, пуговиц, резины, кожи, пробок от пластиковых бутылок.

-оборудование к спортивным играм «Бадминтон», «Городки», «Футбол».

Информационные стенды (по закаливанию, обучению физическим упражнениям в домашних условиях, советы родителям и т. д.)

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для физкультурного зала

1. - Скамейки
2. - Гимнастические стенки
3. - Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г
4. - Комплект для детских спортивных игр
5. - Мячи резиновые (различного диаметра)
6. - Комплект мячей-массажеров
7. - Мяч фитбол для гимнастики
8. - Лабиринт игровой
9. - Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)
10. - Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений
11. - Обруч пластмассовый плоский диаметр
12. - Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной
13. Комплектация: вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция
14. - Канат для перетягивания х/б
15. - Конус сигнальный
16. - Дорожка «Следы»
17. Дуги для подлезания
18. Тоннели для пролезания
19. Скамья наклонная с гладкой поверхностью

20. Скамья наклонная с ребристой поверхностью

3.2. Работа с родителями

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных мероприятий совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Цель: Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
2. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие»

№	Организационная форма, период	Цель	Темы
1.	Наглядная информация, консультации Познавательная информация на стендах «Для заботливых родителей» (сентябрь-октябрь)	Обмен мнениями о физическом развитии ребенка. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Роль движений в жизни ребёнка»
2.	Районная спортивная эстафета отборочный и финальный тур(район) (октябрь)	Вовлечение родителей в процесс подготовки и проведения соревнований. Отчет о проделанной работе.	«Первые старты»
3.	Районный физкультурно-оздоровительный праздник (декабрь)	Вовлечение родителей в процесс подготовки и проведения соревнований. Отчет о проделанной работе.	«Папа, мама, я - спортивная семья!»
4.	Спортивная эстафета, посвященная Дню защитника Отечества в МДОУ с участием пап, дедушек (февраль)	Привлечение родителей к мероприятиям МДОУ.	«Самые сильные и ловкие!»
5.	Районный музыкально-физкультурный конкурс районный уровень	Вовлечение родителей в процесс подготовки и проведения соревнований.	«Ритмический танец»

	городской уровень (январь-февраль)	Отчет о проделанной работе.	
	Районная спортивная эстафета (Март-апрель)	Вовлечение родителей в процесс подготовки и проведения соревнований. Отчет о проделанной работе.	«Веселые старты»
6.	Дни открытых дверей. Открытый просмотр образовательной деятельности в физкультурном зале. (Апрель)	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей. Отчет о проделанной работе.	«Значение физкультуры в жизни ребёнка».
7.	Спортивный праздник в МДОУ (июнь)	Привлечение родителей к мероприятиям МДОУ.	«День защиты детей»
8.	Районный спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей (Июнь)	Вовлечение родителей в процесс подготовки и проведения соревнований. Отчет о проделанной работе.	Районный спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей
9.	Физкультурный досуг на свежем воздухе (июль)	Вовлечение родителей в процесс подготовки и проведения соревнований. Отчет о проделанной работе.	«Летняя олимпиада»
10.	Музыкально-спортивный досуг на свежем воздухе (август)	Привлечение родителей к мероприятиям МДОУ.	«Папа, мама, я - спортивная семья»

3.3. План физкультурно – оздоровительных мероприятий на летний период

Месяц	неделя	Содержание деятельности	
		Младший возраст	Старший, подготовительный Возраст
июнь	1 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» Физкультурный досуг, посвященный дню защиты детей Игры-развлечения, «Летние забавы» - хороводные игры.	Гимнастика «Физкультпривет!» Спортивный праздник «День защиты детей» Игры -забавы,эстафеты
	2 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» Игры-развлечения, «летние забавы» - хороводные игры, развлечения Подвижные игры с водой «Таня брызгалку нашла», «Кто быстрее вытащит рыбку»	Гимнастика «Физкультпривет!» ПДД «День Нептуна» эстафеты Музыкально-спортивный досуг «День семьи, любви и верности»

			(с привлечением родителей)
	3 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» «Вот какие мы ловкие»- игры-упражнения на лазание Дыхательная гимнастика Подвижные игры с водой «Барсук и дети», « Ай гу-гу»,	Гимнастика «Физкультпривет!» «Зигзаги ловкости» игры и упражнения на лазание. Спорт.игры (бадминтон, сбивание кеглей,) Подвижные игры с водой «Крокодилы», «Поливаем огород» , « Кто быстрее вытащит рыбку», «Овощи-фрукты», «Берег, море, паруса» (ст.35-39, Е.Алябьева ч. 1)
	4 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» Дыхательная гимнастика Эстафеты «Мой веселый звонкий мяч». П/и: «Докати мяч», «Найди где спрятано», «Береги предмет», «Сбей кеглю»	Гимнастика «Физкультпривет!» Соревнование команд: -в метании на -дальность и в цель -беге -прыжках -ведении и подаче мяча «Школа мяча» спорт. игры с мячом Дыхательная гимнастика
июль	1 неделя	Утренняя гимнастика на улице: « Вместе весело шагать» Дыхательная гимнастика Игры с ходьбой и бегом (с предметами и без). Подвижные игры: «Бегемотики», «Тише едешь – дальше будешь», «Паравозик». «Мини-стадион для всех»	Гимнастика «Физкультпривет!» Дыхательная гимнастика игры-развлечения и спортивные игры, «Мини-стадион для всех» П/и: «Найди пару», «Собери мостик», «Прятки»
	2 неделя	Утренняя гимнастика на улице: « Вместе весело шагать», Игры-упражнения «Маленькие спортсмены» П/и: «Медведь и пчелы», «День и ночь», «Поймай комара», «Где ты живешь»	Гимнастика «Физкультпривет!» «Мини-стадион для всех» Физкультурный досуг «Летняя олимпиада»
	3 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» Дыхательная гимнастика «В лесу на поляне» - физкультурный досуг, подвижные игры: «Пузырь», «Поймай комара», «Воробушки и автомобиль»	Гимнастика «Физкультпривет!» Дыхательная гимнастика Игры - забавы, эстафеты , игры-аттракционы- «Школа мяча» спорт. игры с мячом
	4 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» Дыхательная гимнастика «В гости к зайке» - физ. досуг П/и: «У медведя во бору», «Волк и зайцы», «Бездомный заяц», «Зайка серый умывается»	Гимнастика «Физкультпривет!» Дыхательная гимнастика Игры - забавы, эстафеты , игры-аттракционы, П/и: «Цветные автомобили», «Найди пару», «Кегли», «Пройди – не задень»
август	1 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» Дыхательная гимнастика Игры с ходьбой и бегом (с предметами и без) П/и: «Птички в гнездышках», «Птички и птенчики», «Вороны и	Гимнастика «Физкультпривет!» Дыхательная гимнастика Игры - забавы,эстафеты , игры-аттракционы, П/и: «Море волнуется», «Чей дальше» - с мячом», «Прятки»

	гнезда»	
2 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» Дыхательная гимнастика П/и: «Пузырь», «Зайка серый умывается», «Поезд», «Догони мяч», «Добрые слова» - с мячом	Гимнастика «Физкультпривет!» Дыхательная гимнастика «Весёлая эстафета» - физ.досуг
3 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» Дыхательная гимнастика П/и: «Каравай», игры с воздушными шарами и мыльными пузырями, «Прятки»	Гимнастика «Физкультпривет!» Дыхательная гимнастика Игры - забавы, эстафеты, игры-аттракционы, П/и: «Сделай фигуру», «Белое и черное», «Краски»
4 неделя	Утренняя гимнастика на улице: «Вместе весело шагать» Дыхательная гимнастика «У нас в гостях Петрушка»- физкультурный досуг.	Гимнастика «Физкультпривет!» Дыхательная гимнастика «Мы – спортсмены» - физ.досуг П/и: «Классики», «Скакалки», «Мышеловка», «Ловишки», «карусели»

4. Литература

1. М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей» М.: АРТИ 2003.
2. Л.П. Банникова «Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: Сфера, 2007.
3. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: 2005.
4. Н.С, «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» М.: 2007.
6. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» М.: «Творческий центр», 2005.
7. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: ЛИНКА-Пресс, 2000. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
8. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М.: «Сфера», 2008.
9. Образовательная область «Физическая культура». Методические пособия
10. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
15. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
16. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
17. Наглядно-дидактические пособия
18. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
19. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
20. Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
21. Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».
22. Развитие детей раннего возраста. Методические пособия

23. Голубева Л. Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких.
24. Галигузова Л. Н., Ермолова Т. В., Мещерякова С. Ю., Смирнова Е. О. Диагностика психического развития ребенка: Младенческий и ранний возраст.
25. Теплюк С. Н. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рожд до трех лет.
26. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет.
27. Ребенок от рождения до года / Под ред. С. Н. Теплюк.
28. Ребенок второго года жизни / Под ред. С. Н. Теплюк.
29. Ребенок третьего года жизни / Под ред. С. Н. Теплюк

ПРИЛОЖЕНИЯ

Календарный план воспитательной работы МДОУ детский сад «Колосок» Мелекесского района р.п.Новая Майна 2022/2023 учебный год

Календарный план воспитательной работы МДОУ детский сад «Колосок» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых работниками в 2022/2023 учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы детского сада в соответствии с рабочей программой воспитания МДОУ детский сад «Колосок».

Мероприятия	Возраст воспитанников	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Ключевые общесадиковые мероприятия			
Осенины. Праздник сбора урожая	2-7 лет	сентябрь	педагог-организатор муз.руководитель ст. воспитатель
Праздник осени	2-7 лет	Последняя неделя октября	муз.руководитель ст. воспитатель Инструктор ФК
Новый год		Последняя неделя декабря	
Колядки-колядки, собрались ребятки		Вторая неделя января	педагог-организатор муз.руководитель ст. воспитатель
Масленица	2-7 лет	28.02-06.03.2023	педагог-организатор муз.руководитель ст. воспитатель Инструктор ФК
8 марта - праздник мама	2-7 лет	Вторая неделя марта	муз.руководитель ст. воспитатель Инструктор ФК

День Победы		Вторая неделя мая	муз.руководитель ст. воспитатель Инструктор ФК
Работа с родителями			
Родительское собрание «Направления работы МДОУ в 2022-2023 у.г.»	Все возрастные группы	сентябрь	Заведующий Старший воспитатель Учитель-логопед Воспитатели групп Инструктор ФК
День благоустройства	Все возрастные группы	октябрь	Заведующий Старший воспитатель Воспитатели групп
Праздник осени	Все возрастные группы	Ноябрь	муз.руководитель ст. воспитатель Инструктор ФК
Новогодний утренник	Все возрастные группы	Декабрь	муз.руководитель ст. воспитатель Инструктор ФК
Круглый стол «Знаю ли я своего ребенка»	Все возрастные группы	Январь	Воспитатели
Спортивный досуг для родителей «Самые сильные, ловкие» ко Дню защитника Отечества	Средние – старшие группы	Февраль	Инструктор ФК Воспитатели Ст. воспитатель
8 марта - праздник мам	Все возрастные группы	Март	муз.руководитель ст. воспитатель Инструктор ФК
Дни педагогического мастерства «Наша работа». Открытые занятия для родителей	2-7 лет	Апрель	старший воспитатель воспитатели групп Инструктор ФК
Родительское собрание «Успехи за год» (отчет о проделанной работе)	Все возрастные группы	май	Заведующий Ст. воспитатель Воспитатели Инструктор ФК

5.2. Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре в условиях физкультурного зала МДОУ

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его **общение становится вне ситуативным**. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие **игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте**.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее **играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие**. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. **Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя**.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **поведение ребенка еще ситуативно**. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

В игровой деятельности детей 4-5 лет появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание. Начинает развиваться образное мышление.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится вне ситуативной.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками.

Занятия являются основной формой обучения. Задания, которые дают детям, более сложные. Они требуют сосредоточенности и осознанности действий, хотя до какой-то степени сохраняется игровой и развлекательный характер обучения. В этом возрасте у ребенка возникают первые эстетические чувства.

Возрастные особенности детей 5 -6 лет

Дети шестого года жизни уже **могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь** роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре Парикмахерская - зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются

фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение приобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы **начинают осваивать сложные взаимодействия людей**, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать **исполнение** роли тем или иным участником игры.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников **продолжает развиваться речь**: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер общения, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

5.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. **Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

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

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

лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». **С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку». **С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». **На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. **Ходьба с выполнением заданий** (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через

предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять прыжки; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. По-очередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры. С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-ку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на-ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). **Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. **Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. **Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. **Подвижные игры с бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». **С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». **С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». **С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». **Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». **С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». **Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через

ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставляя ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

5.4. Диагностика развития физических качеств. Критерии освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»

Результаты освоения детьми подготовительной группы образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Критерии оценки
Физическая культура	<p>ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>ХОДЬБА, БЕГ</u> - Выполняет правильно все виды основных движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье. • <u>ПРЫЖКИ</u> - Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. • <u>МЕТАНИЕ</u> - Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений. Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель. • <u>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ</u> - Умет перестраиваться в 3- 4 колонны, в 2 -3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. • <u>РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</u> - Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. • <u>ОСАНКА</u> - Следит за правильной осанкой. • <u>ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА</u> - Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис) • <u>ПЛАВАНИЕ</u> - Плавает произвольно на расстояние 15 м

Результаты освоения детьми старшей группы образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Критерии оценки
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> • <u>ХОДЬБА, БЕГ</u> - Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • <u>ЛАЗАНЬЕ</u> - Умеет лазать по гимнастической стенке (2,5 м) с изменением темпа. • <u>ПРЫЖКИ</u> - Может прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см). в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. • <u>МЕТАНИЕ</u> - Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м). Владеет школой мяча.

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>РАВНОВЕСИЕ</u> - Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. • <u>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ</u> - Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. • <u>ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА</u> - Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. • ПЛАВАНИЕ - Умеет плавать (произвольно).
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Результаты освоения детьми средней группы образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Критерии оценки
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> • <u>МЕТАНИЕ</u> - Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; • <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ</u> - Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м • <u>ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПЕРЕХОДАМИ</u> - Умеет стойться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. • <u>ОРИЕНТИРОВКА В ПРОСТРАНСТВЕ</u> Ориентируется в пространстве. Находит левую и правую стороны. • <u>РИТМОПЛАСТИКА</u> - Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Результаты освоения детьми младшей группы образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область	Критерии оценки
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> • <u>ХОДЬБА, БЕГ И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</u> - Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Сохраняет равновесие при ходьбе, беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, при выполнении упражнений. • <u>ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНЬЕ</u> - Может ползать на четвереньках, гимнастической стенке произвольным способом. • <u>ПРЫЖКИ</u> - Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. • <u>УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ</u>

	<p>- Может разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать)</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u> <p>- Умеет играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Умеет передавать выразительность движений, простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------