




Администрация Красногвардейского района Санкт – Петербурга
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 пресмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
195426, Санкт-Петербург, ул. Ленская, д. 6, к.4, лит. А, тел. 524-08-10
тел/факс (812) 525-44-90, E-mail: spb.ds81@yandex.ru, сайт: spbds81.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 81
Красногвардейского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 29.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБДОУ детский сад № 81
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
от 30.08.2019 № 8-в/о-2019
заведующий  Родина Е.А.



С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детского сада № 81
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2019 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Кресовой Елены Валерьевны

группы: младшая, средняя, старшая, подготовительная

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 81 пресмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2019 год

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| Цель и задачи реализации Программы | 3 |
| Принципы и подходы к формированию рабочей программы | 4 |
| Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей (группы) | 5 |
| Сроки реализации программы | 10 |
| Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы | 10 |
| 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 11 |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми | 12 |
| 2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования | 57 |
| 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников | 58 |
| 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 59 |
| 3.1. Структура реализации образовательной деятельности | 59 |
| 3.2. Расписание НОД по физической культуре | 60 |
| 3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия) | 61 |
| 3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды группы | 61 |
| 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.) | 63 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в образовательной программе должны быть представлены рабочие программы учебных предметов. Рабочая программа инструктора по физической культуре — локальный акт образовательного учреждения. Содержание рабочей программы построено в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

федерального уровня

— Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155);

— Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014).

— Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13), утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 с изменениями и дополнениями от 27.08.2015 г.

локальным актом ГБДОУ д/с № 81

— Основной образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ д/с № 81 Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга (далее – ООП ДО), разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) является одним из средств реализации ООП ДО. Содержание рабочей программы отражает реальные условия ГБДОУ, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников. Режим работы — пятидневный, с 7.00 до 19.00, с 12-часовым пребыванием детей в учреждении; выходные дни — суббота, воскресенье.

| | |
|------------------------------------|--|
| Цель и задачи реализации Программы | реализация содержания образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников в соответствии с требованиями Федеральным государственным стандартом дошкольного образования. |
| | 1. Обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; 2. Укрепление здоровья ребёнка посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; 3. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; 4. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; некоторых видах спорта 5. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; 6. Обучение простейшим способам контроля за физической |

| | |
|--|---|
| | <p>нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности</p> <p>7. Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;</p> |
| <p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p> | <p>принцип развивающего образования предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учётом его интересов, склонностей и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка, что способствует развитию, т.е. реализации как явных, так и скрытых возможностей ребёнка;</p> <p>- принцип позитивной социализации ребенка предполагает освоение ребёнком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;</p> <p>- принцип возрастной адекватности образования предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста. Важно использовать все специфические детские деятельности, опираясь на особенности возраста и психологический анализ задач развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. При этом необходимо следовать психологическим законам развития ребёнка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности;</p> <p>- принцип личностно-ориентированного взаимодействия с детьми находится в центре образования детей дошкольного возраста. Способ межличностного взаимодействия является важным компонентом образовательной среды и определяется, прежде всего, тем, как строятся взаимоотношения между педагогами и детьми. В основной образовательной программе заложено отношение к ребёнку как к равноценному партнёру. В соответствии с этим воспитатели предоставляют детям <i>право выбора</i> и учитывают их <i>интересы</i> и <i>потребности</i>. Рассматривая детей как равноценных партнёров, воспитатель уважает в каждом из них право на индивидуальную точку зрения, на самостоятельный выбор. Поэтому, общаясь с детьми, он предоставляет им не универсальный образец для подражания, а определённое поле выбора, то есть диапазон одинаково принятых в культуре форм поведения, и каждый ребёнок находит свой собственный, адекватный его индивидуальным особенностям стиль поведения. Тем самым, усвоение культурных норм не противоречит развитию у детей творческой и активной индивидуальности. <i>Активность</i> ребёнка выходит далеко за пределы усвоения взрослого опыта и рассматривается как накопление <i>личного опыта</i> в процессе самостоятельного исследования и преобразования окружающего его мира;</p> <p>- принцип индивидуализации образования в дошкольном</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>возрасте предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – постоянное наблюдение, сбор данных о ребёнке, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития; – помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации; – предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность. <p>Образовательный процесс в детском саду организуется в следующих формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - непрерывная образовательная деятельность; - совместная деятельность взрослого и ребенка; - самостоятельная деятельность детей. |
| <p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p> | <p>II младшая группа</p> <p>На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно. К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).</p> <p>Средняя группа</p> <p>На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>основных движений, отработке их качества. В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы. В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.</p> <p>Старшая группа</p> <p>На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с</p> |
|--|---|

командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения. В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий. С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Подготовительная группа

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения. На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй. Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

Влияние росто-весовых показателей на двигательную деятельность детей.

Двигательные возможности детей и их реализация в значительной степени зависят от телосложения, которое определяют по размерам и весу тела и его частей. Для

| дошкольника характерны следующие средние показатели массы тела, роста и окружности грудной клетки здоровых детей. | | | | | | |
|---|-----------------|-----------|-----------|---------|--------------------------------|------|
| Росто-весовые показатели детей дошкольного возраста | | | | | | |
| Возраст | Масса тела (кг) | | Рост (см) | | Окружность грудной клетки (см) | |
| | М | Д | М | Д | М | Д |
| 3 года | 13,7–15,3 | 13,1-16,7 | 95-99 | 91-99 | 52,6 | 52,0 |
| 4 года | 15,3-18,9 | 14,4-17,9 | 99-107 | 96-106 | 53,9 | 53,2 |
| 5 лет | 17,4-22,1 | 16,5-20,4 | 105-116 | 104-114 | 55,5 | 54,7 |
| 6 лет | 19,7-24,1 | 19,0-23,6 | 111-121 | 111-120 | 57,6 | 56,6 |
| <p>В период от 3 до 6 лет все размеры тела увеличиваются. За год прирост длины тела составляет 5 – 6 см, массы тела – около 2 кг. К концу дошкольного периода начинается бурный рост, связанный с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. За год ребенок прибавляет 8 - 10 см. У ребенка в процессе развития заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. К 6 – 7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, длина рук более чем в 2,5 раза, рост клеточной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Изменение пропорций тела с возрастом оказывает очень сильное влияние на показатели моторики. Например, при одной и той же длине тела дети более старшего возраста бегут с большей скоростью.</p> <p>Сохранение и изменение положения тела ребенка.</p> <p>В дошкольном возрасте дети способны сохранять и восстанавливать положение тела, т.е. обеспечивать равновесие без перемены опоры. Различают три вида равновесия тела: <i>устойчивое</i> – возвращение тела в прежнее положение при любом отклонении; <i>ограниченно-устойчивое</i> – возвращение тела в прежнее положение только при отклонениях в определенных границах; <i>неустойчивое</i> – обязательное опрокидывание при малейшем отклонении. Со способностью сохранять равновесие тесно связано понятие осанки. Осанка – это привычная поза человека. Обычно ее относят к вертикальному положению тела человека в положении стоя, а также к верхней половине тела в положении сидя.</p> <p>Осанку, сохраняемую при неизменных условиях, называют <i>статической</i>, при переменных – <i>динамической</i>. Осанка обусловлена главным образом конфигурацией позвоночного столба, которая в свою очередь связана с положением головы, пояса верхних конечностей, таза. Под влиянием веса головы происходит шейный изгиб вперед (лордоз). При опускании головы вперед возникает грудной изгиб назад (кифоз). Удержание головы способствует уменьшению грудного кифоза. Нарушение правильной осанки связано с выведением пояса верхних конечностей вперед и отведением лопаток от позвоночника, что</p> | | | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>тоже приводит к увеличению грудного кифоза. Нарушения осанки обусловлены сложностью двигательной задачи по обеспечению вертикального положения тела и недостаточно созревшими моторными и сенсорными механизмами по ее решению. Главным условием сохранения правильной осанки является способность ребенка оценивать (воспринимать) различия в действиях внешних сил относительно центра тяжести правой и левой, передней и задней, верхней и нижней частей тела. <i>Причиной нарушения осанки</i> является не столько низкий уровень развития мышц, обеспечивающих позу, сколько <i>низкий уровень восприятия пространства</i>, что не позволяет ребенку оценить отклонение от правильного положения и вызывает привыкание к тем состояниям, которые приводят к нарушению функций. Поэтому <i>большое значение для профилактики осанки имеют упражнения на равновесие, удержание симметричного положения рук, ног, на оценку пространственного положения звеньев тела</i>. Кроме того, необходимы соответствующие условия, способствующие развитию этих способностей:</p> <ul style="list-style-type: none">— оснащение физкультурного зала;— простейшие тренажерные устройства;— тренировочные сенсомоторные ориентиры (дидактический материал, игрушки). <p>Двигательная асимметрия в дошкольном возрасте. В этом возрасте происходит становление типично человеческого движения – метания в цель, начинает проявляться двигательная асимметрия – предпочтение в решении двигательной задачи какой-либо стороной тела. Двигательное предпочтение одной из сторон тела обозначается термином «латеральное доминирование». Ведущая сторона или конечной называется доминантной. Люди, у которых обе стороны развиты одинаково, называются амбидестрами, а те, у кого имеется предпочтение какой-либо одной стороны, - правшами или левшами. Вопрос о возрастных изменениях показателей асимметрий ребенка является важным для образовательного процесса дошкольного учреждения. Он имеет значение в плане ранней диагностики руки и определения оптимального периода латерально направленного воздействия с целью формирования умения равноценного использования конечностей. Богатый двигательный багаж ребенка, имеющий симметричную характеристику направленности выполнения упражнений, позволяет быстрее освоить новые упражнения и решать различные двигательные задачи. Развитие двигательной симметрии у детей дошкольного возраста эффективно способствует развитию ловкости. Внедрение в процесс физического воспитания в ДОО комплекса упражнений, способствующих симметричному развитию тела, а также обогащение и расширение двигательных возможностей рук, ног, как правой, так и левой, как у правшей, так и у левшей, способствует активизации умственных способностей. Использование упражнений недоминантной частью тела не должно быть взято за основу как догма к исполнению.</p> |
|--|---|

| | |
|--|---|
| | <p>Не навязчиво, чаще в форме игры, на постоянно поддерживаемом интересе к выполнению упражнения у детей необходимо формировать потребность к занятиям физическими упражнениями. Ребенок не должен испытывать неудобства как психического, так и физического характера при выполнении упражнений не доминантной рукой или ногой. Необходимо отметить, что при выполнении упражнения доминантной рукой или ногой дети показывают большие результаты, чем при выполнении недоминантной частью тела. Это справедливо как для мальчиков, так и для девочек.</p> |
| <p>Срок реализации рабочей программы</p> | <p>2019-2020 учебный год (сентябрь 2019 - июнь 2020 года)</p> |
| <p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p> | <p>Младшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); ♣ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. <p>Средняя группа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); • Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. <p>Старшая группа</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; • Воспитание культурно-гигиенических навыков; • Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; • Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); Накопление и обогащение двигательного опыта детей; • Овладение основными видами движения; • Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. <p>Подготовительная группа:</p> |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;• Воспитание культурно-гигиенических навыков;• Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;• Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);• Накопление и обогащение двигательного опыта детей;• Овладение основными видами движения;• Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.• Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками. |
|--|--|

2. Содержательный раздел рабочей программы

Содержание Программы определяется с учетом:

- физического состояния детей;
- двигательных предпочтений детей;
- желания педагога;
- желания родителей;
- наличия физкультурного оборудования и инвентаря.

Основными средствами физического воспитания являются:

- гигиенические факторы (режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, одежда, формирование культурно-гигиенических навыков);
- естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма);
- физические упражнения.

Физические упражнения выделяются в качестве основного специфического средства физического развития и воспитания. Это средство предназначено для развития двигательных действий ребенка. *Двигательной деятельностью* называют всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека. *Дошкольники осваивают следующие группы физических упражнений:*

- основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии);
- общеразвивающие упражнения (положения и движения головы, рук, туловища, ног), построения и перестроения;
- спортивные упражнения (летние: плавание, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках; зимние: ходьба на лыжах, катание на коньках, на санках, скольжение по ледяным дорожкам);
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта);
- элементарный туризм (пешеходный, лыжный в форме длительных прогулок за пределы участка в летнее и зимнее время года).

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Группы: младшие (3-4 года), средние (4-5 лет), старшие (5-6 лет), подготовительные (6-7 лет)

Вторая младшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения

1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.
2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.
3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).
4. Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.
5. Ползание, лазание. Вводится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.
6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.
7. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Педагог может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры.

| <p>Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия 15 некоторых персонажей («попрыгать, как зайчики»; «поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята», и т. п.).</p> | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|--|
| Месяц (или квартал) | Образовательные области | Темы/направления деятельности | Основные задачи работы с детьми | Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.) |
| IX-2019г | Социально-коммуникативное развитие | «До свидания, лето-здравствуй детский сад!» | <ul style="list-style-type: none"> • способствовать участию детей в совместных играх • поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, • ползания; игры с мячами; • познакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: • играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; • помогать детям, доброжелательно обращаться друг с другом. | Беседы, Диалоги, Игры и эстафеты |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • формировать навыки ориентировки в пространстве | |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развитие свободного общения с окружающими. • развивать диалогическую форму речи. | Игры с речитативом; загадки на тему осени, скороговорки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать умение ходить и бегать свободно; развивать • умение реагировать на сигнал «беги», «стой»; создавать условия для систематического закаливания организма | Праздник «Здравствуй, детский сад!» Досуг «Собираем урожай» Тематические занятия «Мои любимые игрушки» Анализ |

| | | | | |
|------------------|------------------------------------|--------------------------|---|--|
| | | | | физического развития детей. |
| X-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Осень золотая» | <ul style="list-style-type: none"> • развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; • учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении, осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила | Беседы, Игры, эстафеты |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать диалогическую форму речи • повторять, проговаривать элементы фольклора (потешки, считалки) | Считалки, игры с речитативом, свободное общение |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направления, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении; • развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании; • воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей | Досуг «Здравствуй, осень» Досуг «Осенние забавы» День здоровья «Любим бегать и играть» |
| XI-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Это наша Родина» | <ul style="list-style-type: none"> • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом; | Беседы, игры, эстафеты |
| | Познавательное | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать | Беседы |

| | | | | |
|------------------|------------------------------------|--|--|------------------------------------|
| | развитие | | самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; | |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать диалогическую форму речи • познакомить с элементами фольклора (пестушки, потешки) | Игры, считалки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве; • продолжать развивать разнообразные виды движений; совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; • закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. | Досуг «Дом в котором я живу» |
| ХП-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Вместе встанем в хоровод - дружно встретим Новый Год!» | <ul style="list-style-type: none"> • постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений; • поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; • продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду | Игры, беседы, тематические занятия |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|---|
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать диалогическую форму речи; • проговаривать изученные пестушки и потешки | Загадки, потешки, считалки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие; • дать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; • познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма; • приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде | Досуг «Путешествие за Новогодней елкой» Досуг «По следам Деда Мороза» |
| I -2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Зимушка-зима белоснежная» | <ul style="list-style-type: none"> • постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений; • поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь; • продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду | Беседы, игры, наглядная информация |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать диалогическую форму речи; • повторять, проговаривать элементы фольклора (потешки, считалки) | Считалки, загадки, диалоги, вопросы и ответы. |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие; • дать представление о том, что утрення зарядка, игры, | Досуг «Зимние радости» Тематическое занятие «Мы едем, едем, едем в далекие края» День здоровья «Зимние виды |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------|---|---------------------------------------|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • физические упражнения вызывают хорошее настроение; • познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма; • приучать детей находиться в помещении облегченной одежде. | спорта» |
| II-2020г. | Познавательное развитие | «Защитники Отечества» | <ul style="list-style-type: none"> • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; | Рассказ, тематические игры, эстафеты |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом развивать диалогическую форму речи | Считалки, диалоги, игры с речитативом |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • продолжать развивать разнообразные виды движений; • совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; • закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; • продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма | Досуг «Сильные, смелые, ловкие» |
| III-2020г. | Социально-коммуникативное развитие | «Все цветы для мамочки» | <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать умение ждать сигнал воспитателя, действовать | Беседы, игры, забавы |

| | | | | |
|------------|------------------------------------|-------------------------|---|---|
| | | | <p>по сигналу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом | |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; | Беседы |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать диалогическую форму речи; • проговаривать изученные пестушки и потешки | Загадки, четверостишия, речитатив в играх |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • продолжать развивать разнообразные виды движений; • совершенствовать основные движения, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; • закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; • продолжать укреплять и охранять здоровье детей; • создавать условия для систематического закаливания организма | Тематическое занятие «Рыбачек, рыбачек, ты поймай нас на крючок...» |
| IV-2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Капель весны чудесной» | <p>развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> | Беседы, игры народов Мира, |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом | Рассказ, диалог взрослого с детьми, считалки, загадки. |

| | | | | |
|------------------|------------------------------------|------------------------|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать диалогическую форму речи | |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • продолжать развивать разнообразные виды движений; • совершенствовать основные движения, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; • закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем; • продолжать укреплять и охранять здоровье детей; • создавать условия для систематического закаливания организма. | Досуг «В гостях у сказки» День здоровья «Весна красна идет» |
| V-2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Скоро красное» ☐ лето | <ul style="list-style-type: none"> • развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми; • развивать умение детей общаться спокойно, без крика. | Рассказ, беседа, игры, эстафеты |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать диалогическую форму речи | Загадки, игры с речитативом, имитация звуковая. |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, враспынную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке; • развивать самостоятельность и | День здоровья «Летняя Олимпиада» Тематическое занятие «На лужайке» Анализ физического развития детей |

| | | | | |
|------------|------------------------------------|--|--|---|
| | | | <p>творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, активность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; • формировать желание вести здоровый образ жизни | |
| VI-2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» | <ul style="list-style-type: none"> • развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми; • развивать умение детей общаться спокойно, без крика. | Рассказ, беседа, игры, эстафеты |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать диалогическую форму речи | Загадки, игры с речитативом, имитация звуковая. |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • повторить игры, изученные ранее • развивать самостоятельность и творчество в подвижных играх, активность; • воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; • формировать желание вести здоровый образ жизни. | Игры с мячом |

Средняя группа

Задачи образовательной деятельности

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

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

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения.

Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения

1. Ходьба. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координируя движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом.

2. Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание педагог уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

5. Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с среднем темпе.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Спортивные упражнения.

Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам.

Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное.

Катание на санках (подъём с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп

устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

| Месяц (или квартал) | Образовательные области | Темы\направления деятельности | Основные задачи работы с детьми | Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.) |
|---------------------|------------------------------------|---|--|--|
| IX-2019г | Социально-коммуникативное развитие | «До свидания, лето-здоровью детский сад!» | <ul style="list-style-type: none"> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры, учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду | Беседы, Диалоги, Игры и эстафеты |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения | Беседы |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> развитие свободного общения с окружающими. развивать диалогическую форму речи. | Игры с речитативом. Загадки на тему осени. Скороговорки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в | Праздник «Здравствуй, детский сад» Досуг «Собираем урожай» Тематические занятия «Мои любимые игрушки» Анализ физического развития детей |

| | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|------------------------|--|--|
| | | | <p>группировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр | |
| X-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Осень золотая» | <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома; • поощрять высказывания детей; • учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр | Беседы, Игры, эстафеты |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через кубики • познакомить с элементами фольклора (скороговорки) | Считалки, скороговорки |
| | Художественно-эстетическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • разучивать упражнения под музыку в разном темпе; проводить музыкальные игры; • познакомить с народными играми | Музыкальные и народные игры |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через кубики; • упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах; • рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики | Досуг «Здравствуй, осень» Тематич. занятие «Хлеб - всему голова» Тематич. занятие «Азбука дорожного движения» День здоровья «Любим бегать и играть» |

| | | | | |
|------------------|------------------------------------|--------------------------|---|--|
| | | | после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов гимнастики | |
| XI-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Это наша Родина» | <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать пользу закаливания; • поощрять речевую активность; • формировать навыки без опасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. | Беседы, игры, эстафеты |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз. | Игры |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • пополнение словарного запаса • повторять, проговаривать элементы фольклора (считалки, скороговорки) | Игры, считалки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками; • упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке; • закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их • рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию | Тематич. занятие «Когда мы едины - мы непобедимы» Досуг «Дом, в котором я живу» |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--|--|--|
| | | | прохладной водой | |
| ХП-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Вместе встанем в хоровод - дружно встретим Новый Год!» | <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; • учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; • формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками | Игры, беседы, тематические занятия |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • пополнение словарного запаса • повторять, проговаривать элементы фольклора (считалки, скороговорки) | Загадки, потешки, скороговорки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; • закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер; • учить ловить мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; • закреплять навык нахождения своего места в колонне; • учить правильному хвату при ползании; • закреплять прыжки на 2-х ногах; • учить соблюдать дистанцию во время передвижения; • рассказывать о пользе дыхательных упражнений | Досуг «Путешествие за Новогодней елкой» Тематич. занятие «Не шути с огнем» Тематич. занятие «На кухню к маме» |
| I -2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Зимушка-зима белоснежная» | <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела; • учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и | Беседы, игры, наглядная информация |

| | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|---|
| | | | <p>подвижных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей | |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта | Игры |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • пополнение словарного запаса • повторять, проговаривать элементы фольклора (считалки, скороговорки) | Считалки, загадки, диалоги, вопросы и ответы. |
| | Художественно-эстетическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки • продолжить знакомство с народными играми | Музыкальные игры и народные подвижные игры |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • упражнять в ходьбе и беге между предметами; • закреплять умение отбивать мяч о пол; • упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, в ходьбе со сменой ведущего с высоким подниманием колен; • закреплять умение подлезать под шнур; • учить соблюдать дистанцию во время передвижения; закреплять умение действовать по сигналу; • разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; • упражнять в перешагивании через препятствие; • рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности | Досуг «Зимние радости» Тематическое занятие «Мы едем, едем, едем в далекие края» День здоровья «Зимние виды спорта» |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------|---|--|
| | Социально-коммуникативное развитие | «Защитники Отечества» | <ul style="list-style-type: none"> • развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий • формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр | Рассказ, тематические игры, эстафеты |
| II-2020г. | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу | Беседы |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • пополнение словарного запаса | Считалки, диалоги, игры с речитативом |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, ходьбе и бегу по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры • закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках; • упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; • воспитывать и поддерживать дружеские отношения; • учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании | Досуг «Сильные, смелые, ловкие» Тематическое занятие «Мальчишки и девчонки» |
| III-2020г. | Социально-коммуникативное развитие | «Все цветы для мамочки» | <ul style="list-style-type: none"> • учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске; | Беседы, игры, забавы |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор | Беседы |

| | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---|--|
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры | Загадки, четверостишия, речитатив в играх. |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки лестницы при лазании; • упражнять в ходьбе парами, беге враспынную 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 препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; • формировать навык оказания первой помощи при травме | Досуг «Маме за цветами» Занятие Тематическое занятие «Рыбачек, ты поймай нас на крючок...» |
| IV-2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Капель весны чудесной» | <ul style="list-style-type: none"> • учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель | Беседы, игры народов Мира |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • продолжать речевое развитие с помощью литературных произведений. | Рассказ, диалог взрослого с детьми, считалки, загадки. |
| | Художественно-эстетическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • вводить элементы ритмической гимнастики; • учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики; • учить детей воспроизводить движения; • в творческой форме, развивать воображение • продолжить знакомство с народными играми | Ритмическая гимнастика, народные игры |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить энергичному оттапливанию в прыжках | Досуг «Путешествие в |

| | | | | |
|-----------------|------------------------------------|-----------------------------|--|--|
| | | | <p>в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ходьбе и бегу со сменой ведущего, повторить перебрасывание мяча друг другу; • рассказывать о пользе дыхательных упражнений | <p>космос» Досуг День здоровья «Весна красна идет» Темат занятие «Ухо, горло, нос»</p> |
| V-2020г. | Социально-коммуникативное развитие | «Скоро лето красное» | <ul style="list-style-type: none"> • учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами; • формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды | <p>Рассказ, беседа, игры, эстафеты</p> |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры • совершенствовать использование фольклора | <p>Загадки, игры с речитативом, имитация звуковая.</p> |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке; • упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на | <p>Досуг «День победы» Анализ физического развития детей</p> |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|---|---|---|
| | | | животе, в прыжках через скамейку; • учить технике дыхания во время бега | |
| VI-2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» | • развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми; • развивать умение детей общаться спокойно, без крика | Рассказ, беседа, игры, эстафеты |
| | Речевое развитие | | • формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры • совершенствовать использование фольклора | Загадки, игры с речитативом, имитация звуковая. |
| | Физическое развитие | | • повторить игры, изученные ранее; • развивать самостоятельность и творчество в подвижных играх, активность; • воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; • формировать желание вести здоровый образ жизни. | День здоровья «Летняя Олимпиада Темат занятие «На лужайке» |

Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения. четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

Основные движения

1. Ходьба. Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, формируется умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

6. Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

7. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

Спортивные игры.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые

| <p>выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения. Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Педагог должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.</p> | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|---|
| Месяц (или квартал) | Образовательные области | Темы/направления деятельности | Основные задачи работы с детьми | Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.) |
| IX-2019г | Социально-коммуникативное развитие | «До свидания, лето-здравствуй детский сад!» | <ul style="list-style-type: none"> побуждать детей к самооценке и оценке действий; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; убирать спортивный инвентарь при проведении физ.упр | Беседы, Диалоги, Игры и эстафеты |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения | Беседы |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня совершенствовать использование фольклора | Игры с речитативом. Загадки на тему осени. Скороговорки. |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, | Праздник «Здравствуй, детский сад» Досуг «Собираем урожай» Тематические занятия «Мои любимые игрушки» Анализ физического |
| | | | | |

| | | | | |
|-----------------|------------------------------------|-----------------|--|---|
| | | | <p>подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края;</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; • развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по канату, в прыжках с продвижением вперед; • проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); • формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ. упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу | развития детей |
| Х-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Осень золотая» | <ul style="list-style-type: none"> • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); • обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания; • учить следить за чистотой спортивного инвентаря | Беседы, Игры, эстафеты . |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать диалогическую форму речи | Считалки, игры с речитативом, свободное |

| | | | | |
|------------------|-------------------------------------|--------------------------|--|---|
| | | | | общение |
| | Художественно-эстетическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку; • продолжить знакомство с народными играми | Ритмическая гимнастика и народные игры |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, мячи. | Беседы |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической 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, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие; • проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). | Досуг «До свиданья, осень» Тематич. занятие «Хлеб - всему голова» Тематич. занятие «Азбука дорожного движения» День здоровья «Любим бегать и играть» |
| XI-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Это наша Родина» | <ul style="list-style-type: none"> • побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; • обсуждать пользу закаливания, формировать | Беседы, игры, эстафеты |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|---|---|
| | | | <p>навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную;</p> <ul style="list-style-type: none"> • следить за опрятностью своей физкультурной формы и причёски, убирать физкультурный инвентарь и оборудование | |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) | Беседы |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность • совершенствовать использование фольклора | Игры, считалки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить переключать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд; • отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег в рассыпную, 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»; • развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие; • рассказывать о | <p>Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья» тема- наш город. Тематич. занятие «Когда мы едины – мы непобедимы»</p> |

| | | | | |
|------------------|------------------------------------|--|---|--|
| | | | пользе закаливания, приучать детей к обтиранию рук прохладной водой. | |
| ХП-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Вместе встанем в хоровод - дружно встретим Новый Год!» | <ul style="list-style-type: none"> • формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками; • обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения, учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; • следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование | Игры, беседы, тематические занятия |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность • совершенствовать использование фольклора | Загадки, потешки считалки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке; • совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; • развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе; • закреплять: равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону; | Досуг «Путешествие за Новогодней елкой» Тематич. занятие «Не шути с огнем» Тематич. занятие «На кухню к маме» |

| | | | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • рассказывать о пользе дыхательных упражнений; • приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание | |
| I -2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Зимушка-зима белоснежная» | <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела; • учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; • формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами | Беседы, игры, наглядная информация |
| | Художественно-эстетическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки; • продолжить знакомство с народными играми | Народные игры |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • 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, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивом равновесием; • рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. | Досуг «Зимние радости» Тематическое занятие «Мы едем, едем, едем в далекие края» День здоровья «Зимние виды спорта» |
| II-2020г. | Социально-коммуникативное развитие | «Защитники Отечества» | <ul style="list-style-type: none"> • побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения | Рассказ, тематические игры, эстафеты |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------|--|---|
| | | | <p>сверстников во время игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать пользу закаливания; • формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. | |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз; • учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр | Беседы |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность; • формировать словарь; • совершенствовать использование фольклора | Считалки, диалоги, игры с речитативом |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке; • закрепить 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 неё; • рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой, | Тематическое занятие «Мальчишки и девчонки» Праздник «День защитника Отечества» |
| III-2020г. | Социально-коммуникативное развитие | «Все цветы для мамочки» | <ul style="list-style-type: none"> • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои | Беседы, игры, забавы |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------|--|---|
| | | | <p>нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие);</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать пользу закаливания; • формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. | |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность; • формировать словарь | Загадки, четверостишия, речитатив в играх |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; • упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно; • повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны; • рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. | <p>Досуг «А ну-ка, девочки» Досуг «Маме за цветами» Занятие «Свой уголок я уберу цветами» Тематическое занятие «Рыбачек, рыбачек, ты поймай нас на крючок...»</p> |
| IV-2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Капель весны чудесной» | <ul style="list-style-type: none"> • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, | Беседы, игры народов Мира |

| | | | | |
|------------------|------------------------------------|-----------------------------|---|---|
| | | | <p>терпение, дружелюбие);</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; • формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. | |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз; • учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр | Беседы |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; • упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; • закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом; • рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. | <p>Досуг «Путешествие в космос» День здоровья «Весна красна идет» Темат занятие «Ухо, горло, нос»</p> |
| V-2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Скоро лето красное» | <ul style="list-style-type: none"> • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); • обсуждать пользу | Рассказ, беседа, игры, эстафеты |

| | | | | |
|------------------|------------------------------------|---|--|--|
| | | | <p>закаливания, ЗОЖ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур | |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность; • совершенствовать использование фольклора | Загадки, игры с речитативом, имитация звуковая |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • 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 – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя; • закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену, прыжки в длину с разбега; • формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; • проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). | Досуг «День победы» Анализ физического развития детей |
| VI-2020г. | Социально-коммуникативное развитие | «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» | <ul style="list-style-type: none"> • развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми; • развивать умение детей общаться спокойно, без крика. | Рассказ, беседа, игры, эстафеты |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|--|--|
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры | Загадки, игры с речетативом, имитация звуковая |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • повторить игры, изученные ранее • развивать самостоятельность и творчество в подвижных играх, активность; • воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; • формировать желание вести здоровый образ жизни. | День здоровья «Летняя Олимпиада» Темат занятие «На лужайке» |

Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения.

Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения

1. Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
2. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и

выбрасыванием прямых ног вперёд.

3. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

4. Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

5. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

6. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом педагог использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях. В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Педагог должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Спортивные игры.

Правила спортивных игр.

Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. *Баскетбол:* забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Футбол: способы передачи и владения мяча в разных видах спортивных игр. *Бадминтон:* правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей: владение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Упражнения для **утренней гимнастики** в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются педагогом с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении. Педагогу следует чередовать разные виды деятельности в течении дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе. На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

| Месяц (или квартал) | Образовательные области | Темы\направления деятельности | Основные задачи работы с детьми | Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.) |
|---------------------------|------------------------------------|---|---|--|
| IX-2019г | Социально-коммуникативное развитие | «До свидания, лето-здравствуй детский сад!» | <ul style="list-style-type: none"> • побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении изкультурных упражнений; • формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры; • воспитывать доброжелательное общение друг с другом | Беседы, Диалоги, Игры и эстафеты |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой; • побуждать к использованию фольклора | Игры с речитативом, Загадки на тему осени Скороговорки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • у п р а ж н я т ь в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. • р а з в и в а т ь точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с | Праздник «Здравствуй, детский сад» Досуг «Собираем урожай» Тематические занятия «Мои любимые игрушки» Анализ физического развития детей . |

| | | | | |
|-----------------|------------------------------------|------------------------|---|---|
| | | | <p>доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.</p> <ul style="list-style-type: none"> • п о в т о р и т ь упражнения на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; в перелезании через скамейку; прыжки на двух ногах; • проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр | |
| Х-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Осень золотая» | <ul style="list-style-type: none"> • побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; • учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; • формировать навыки ориентирования на местности, безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры; • побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр | Беседы, Игры, эстафеты |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня; • побуждать к использованию фольклора | Считалки, игры с речитативом, свободное общение |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • у ч и т ь выполнять прыжки вверх из | Досуг «До свиданья, осень» |

| | | | | |
|-----------|------------------------------------|--------------------------|--|---|
| | | | <p>глубокого приседания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • з а к р е п л я т ь навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. • у п р а ж н я т ь в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием. • р а з в и в а т ь координацию движений; • формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф; проводить комплекс закаливающих процедур; знать предметы санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.). | <p>Тематич. Занятие «Хлеб- всему голова» Тематич. Занятие «Азбука дорожного движения» День здоровья «Любим бегать и играть»</p> |
| XI-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Это наша Родина» | <ul style="list-style-type: none"> • побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; • учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; • формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках | Беседы, игры, эстафеты |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|---|--|
| | | | и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега в рассыпную | |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений | Беседы |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой; побуждать к использованию фольклора | Игры, считалки |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> учить ходьбе по канату; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; обсуждать пользу | <p>Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья» тема- наш город. Тематич. Занятие «Когда мы едины- мы непобедимы»</p> |

| | | | | |
|------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| | | | <p>закаливания и занятий физической культурой</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью | |
| ХП-2019г. | Социально-коммуникативное развитие | «Вместе встанем в хоровод - дружно встретим Новый Год!» | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; • учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; • формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол | Игры, беседы, тематические занятия |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности; • обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека; • побуждать к использованию фольклора | Загадки, потешки, считалки |
| | Художественно-эстетическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку; • продолжить знакомство с народными играми | Музыкальные, народные, подвижные игры |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • закрепл ять на в ы к и и у м е н и я ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; | Досуг «Путешествие за Новогодней елкой» Тематич. Занятие «Не шути с |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|--|
| | | | <p>перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие;</p> <ul style="list-style-type: none"> • р а з в и в а т ь координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры; • у п р а ж н я т ь в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; переползании по гимнастической скамейке; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; • формировать гигиенические навыки (проветривание помещения перед началом игровой и физкультурной деятельности); следить за осанкой при ходьбе; • развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами | <p>огнем» Тематич. Занятие «На кухню к маме»</p> |
| I -2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Зимушка-зима белоснежная» | <ul style="list-style-type: none"> • побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; • убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; • формировать | Беседы, игры, наглядная информация |

| | | | | |
|--|----------------------------|--|--|---|
| | | | навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы | |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи | Беседы |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания; • побуждать к использованию фольклора | Считалки, загадки, диалоги, вопросы и ответы |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • у ч и т ь ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; – метанию набивного мяча. • з а к р е п л я т ь перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке; • р а з в и в а т ь ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по • сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги • п о в т о р и т ь упражнения на равновесие на гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; • проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: | Досуг «Зимние радости» Тематическое занятие «Мы едем, едем, едем в далекие края» День здоровья «Зимние виды спорта» |

| | | | | |
|------------------|------------------------------------|------------------------------|---|--|
| | | | <p>приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать взаимопонимание, дружелюбие, внимание | |
| II-2020г. | Социально-коммуникативное развитие | «Защитники Отечества» | <ul style="list-style-type: none"> • побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; • убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; • формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале | Рассказ, тематические игры, эстафеты |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания | Считалки, диалоги, игры с речитативом |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • у п р а ж н я т ь : в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу; • у ч и т ь ловить мяч двумя руками; ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; • з а к р е п л я т ь | Тематическое занятие «Мальчишки и девочки» Праздник «День защитника Отечества» |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------|
| | | | <p>упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель • проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; • воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей | |
| III-2020г. | Социально-коммуникативное развитие | «Все цветы для мамочки» | <ul style="list-style-type: none"> • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); • убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; • формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей; | Беседы, игры , забавы |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать восприятие предметов по | Беседы |

| | | | | |
|-------------------|----------------------------|----------------------|---|--|
| | | | форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному | |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой; • побуждать к использованию фольклора | Загадки, четверостишия, речитатив в играх |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • з а к р е п л я т ь навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке; • у п р а ж н я т ь в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча ногой; • р а з в и в а т ь координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании; • у ч и т ь вращать обруч на руке и на полу • проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух); • воспитывать желание вести здоровый образ жизни, внимание, дружелюбие | Досуг «А ну-ка, девочки» Занятие «Свой уголок я уберу цветами» Тематическое занятие «Рыбачек, рыбачек, ты поймай нас на крючок...» |
| IV-2020 г. | Социально- | «Капель весны | • создать | Беседы, игры |

| | | | | |
|--|----------------------------|------------------|---|---|
| | коммуникативное развитие | чудесной» | педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; • формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу | народов Мира |
| | Речевое развитие | | • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой | Рассказ, диалог взрослого с детьми, считалки, загадки |
| | Физическое развитие | | • у ч и т ь ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении – «улитка»; • з а к р е п л я т ь ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноименным способом; • п о в т о р и т ь прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по | Досуг «Путешествие в космос» День здоровья «Весна красна идет» Темат занятие «Ухо, горло, нос» Спортивный праздник «Весенняя капель» |

| | | | | |
|-----------|------------------------------------|----------------------|--|---|
| | | | <p>гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки через короткую скакалку; ходьба по канату с сохранением равновесия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать прыжки в длину с разбега • расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух). • воспитывать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью | |
| V-2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Скоро лето красное» | <ul style="list-style-type: none"> • создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); • убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; • формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча; | Рассказ, беседа, игры, эстафеты |
| | Познавательное развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному | Беседы |
| | Речевое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать | Загадки, игры с речитативом, имитация звуковая. |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|---|---|--|
| | | | пользу закаливания и занятий физической культурой; • побуждать к использованию фольклора | |
| | Физическое развитие | | <ul style="list-style-type: none"> • у ч и т ь бегать на скорость; • у п р а ж н я т ь в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину двумя руками; • п о в т о р я т ь упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча • расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух) • воспитывать активность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика | Досуг «День победы» Анализ физического развития детей |
| VI-2020 г. | Социально-коммуникативное развитие | «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» | <ul style="list-style-type: none"> • поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время игр; • воспитывать активность у детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика | Рассказ, беседа, игры, эстафеты |
| | Речевое развитие | | • поощрять умение детей объяснить правила игры | Загадки, игры с речитативом, имитация звуковая. |
| | Физическое | | • повторять | День здоровья |

| | | | | |
|--|-----------------|--|---|---|
| | развитие | | подвижные и спортивные игры, изученные ранее; <ul style="list-style-type: none"> • углублять знания о видах спорта • продолжить формирование основ безопасного поведения в природе; • расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух, отказ от вредных привычек, режим дня). | «Летняя Олимпиада» Тематическое занятие «На лужайке» |
|--|-----------------|--|---|---|

В работе используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные: - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора по физкультуре);

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.

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

| Объект педагогической диагностики (мониторинга) | Формы и методы педагогической диагностики | Периодичность проведения педагогической диагностики | Длительность проведения педагогической диагностики | Сроки проведения педагогической диагностики |
|---|---|--|---|--|
| Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие» | -Наблюдение -Анализ физического развития детей | 2 раза в год | 1-2 недели в каждой группе | Сентябрь Май |

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

| месяц | Темы | Группы | Формы работы | Дополнительная информация |
|--------------------|--|--------------------------|--|---------------------------|
| IX-2019г. | «Гигиеническое значение физкультурной формы» | Все возрастные группы | Выступление на родительском собрании | |
| X-2019 г. | «Индивидуальный маршрут ребёнка» | Все возрастные группы | Индивидуальные консультации (по результатам диагностики) | |
| XI-2019 г. | «Мама, папа и я- спортивная семья» | Старшая подготовительная | Спортивный праздник | |
| XII-2019г. | «Организация двигательной активности ребёнка дома» | II- младшая средняя | Встреча с родителями | |
| I-2020г. | «Профилактика вирусных заболеваний» | Все возрастные группы | Оформление стенда | |
| II-2020 г. | «Занимаемся, играя» | Все возрастные группы | Оформление папки-передвижки | |
| III-2020 г. | «Создание системы закаливания в семье» | Все возрастные группы | Беседы, консультации | |
| IV-2020 г. | «Подвижные игры на улице» | Все возрастные группы | Мастер-класс с родителями | |
| V-2020 г. | «Организация и проведение подвижных игр с детьми дошкольного возраста» | Все возрастные группы | Консультации | |
| VI-2020 г. | «Пешеходные прогулки по тропе здоровья» | Все возрастные группы | Папки-передвижки | |

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Физическое воспитание дошкольников в первую очередь должно иметь **оздоровительную направленность**. Оздоровительная направленность физического воспитания дошкольников достигается при соблюдении следующих положений:

- коррекция средствами физического воспитания суммарной суточной двигательной активности в пределах гигиенической нормы;
- наличие гигиенически обоснованной модели физического воспитания, способствующего укреплению здоровья детей;
- использование естественных сил природы для повышения эффективности занятий физическими упражнениями.

Педагогам и родителям важно помнить, что среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие, и состояние здоровья ребенка, **двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль**. *От степени удовлетворения естественной потребности ребенка в движении во многом зависит развитие двигательных навыков, а также психическое развитие ребенка в целом.* Инструктор по физической культуре способствует выполнению режима двигательной активности детей разных возрастных групп.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

| Совместная деятельность педагога с детьми | Самостоятельная деятельность детей | Виды деятельности, технологии | Индивидуальный маршрут развития ребенка |
|--|--|---|--|
| Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники-2 раза в год Спортивные развлечения-1 раз в месяц в каждой группе Дни здоровья 4 раза в год во всех группах | - активности всех детей в двигательной сфере -использовать различные методы обучения, помогающие детям с различным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать -среда зала должна стимулировать физическую активность детей, желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм -игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики -игровое пространство должно быть трансформируемым в зависимости от игры и для самостоятельной деятельности | 1. Игровая деятельность (творческие игры и игры с правилами) 2. Коммуникативная деятельность-общение и взаимодействие со взрослыми и детьми-рассказы о здоровье и т.д. 3. Самообслуживание и бытовой труд – поручения детям и совместный труд (расстановка и уборка пособий) 4. Двигательная деятельность - дни здоровья, занятия, праздники, досуги, утренняя гимнастика, самостоятельная двигательная активность, физ. минутки 5. Познавательно-исследовательская - дидактические игры, | 1.Партнерские отношения взрослого и ребенка (взрослый участвует в решении поставленной задачи наравне с детьми) 2. Принятие ребенка таким, какой он есть, вера в его способности, развитие его индивидуальности, учет характера и интересов 3. Формирование у ребенка различных позитивных качеств, в том числе в отношении со взрослыми и детьми 4. Предоставлять ребенку самостоятельность, оказывать поддержку, если что-то не получилось, учить признавать свои ошибки самостоятельно |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>проблемные ситуации, образовательные игры и ситуации</p> <p>6. Музыкальная деятельность - танцы детской аэробики, музыкальные разминки</p> <p>7. Воспр. худ. литературы и фольклора - занятия тематические по сказкам, лит. произведениям, игры народов Мира</p> <p>8. Конструирование - игры и эстафеты с различными построениями (из кубиков, по схемам, пазлы)</p> <p>9. Изобразительная – игры и эстафеты с рисованием</p> | <p>5. Признавать право ребенка иметь свое мнение, выбирать способы выполнения задания, партнеров по игре</p> <p>6. Приучать детей думать самостоятельно, не бояться высказывать свое мнение</p> |
|--|--|---|---|

3.2. Расписание НОД по физической культуре

| Номер группы | Возраст детей | Дни недели | | | | |
|--------------|---------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| Группа № 5 | 4-5 лет | | 9.30-9.50 | 11.30-11.50 улица | | 9.00-9.20 |
| Группа № 6 | 3-4 года | 9.00-9.15 | | 9.00-9.15 | 11.00-11.15 улица | |
| Группа № 10 | 3-4 года | 9-25-9.40 | | 9-25-9.40 | | 11.15-11.30 улица |
| Группа № 3 | 4-5 лет | 11.00-11.20 улица | 9.00-9.20 | | 9.00-9.20 | |
| Группа № 9 | 4-5 лет | 9.55-10.15 | 11.30-11.50 улица | | 9.30-9.50 | |
| Группа № 8 | 5-6 лет | | 10.00-10.25 | | 10.00-10.25 | 11.50-12.15 улица |
| Группа № 4 | 5-6 лет | 11.30-11.55 улица | | 10.00-10.25 | | 10.15-10.45 |

| | | | | | | |
|-------------|---------|----------------------|-------------|----------------------|-------------|------------|
| Группа № 11 | 6-7 лет | 10.25-10.55 | | 12.10-12.40 улица | | 9.30-10.00 |
| Группа № 7 | 6-7 лет | 12.05-12.35 улица | 12.05-12.35 | | 12.05-12.35 | |

3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

| Группы | Продолжительность одного занятия по физическому развитию | Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u> |
|------------------|--|--|
| Младшая | 15 минут | 3 (1 на улице) |
| Средняя | 20 минут | 3 (1 на улице) |
| Старшая | 25 минут | 3 (1 на улице) |
| Подготовительная | 30 минут | 3 (1 на улице) |

3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) физкультурного зала построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства зала, предоставляет возможности для целенаправленной, разнообразной совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Характеристика современной РППС (в соответствии с ФГОС ДО)

| № п/п | Критерии | Характеристика |
|-------|---------------------|---|
| 1. | насыщенность | Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию ООП ДО. Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Оснащение образовательного пространства должно обеспечивать: - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, - двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; - эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; |

| | | |
|----|-----------------------------|---|
| | | - возможность самовыражения детей. Для детей образовательное пространство должно предоставлять необходимые и достаточные возможности для движения |
| 2. | трансформируемость | Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. |
| 3. | полифункциональность | Полифункциональность материалов предполагает: возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды. - наличие в организации или зале полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе пригодных для использования в разных видах детской активности. |
| 4. | вариативность | Вариативность среды предполагает: - наличие в организации или зале различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; - периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. |
| 5. | доступность | Доступность среды предполагает: - доступность для воспитанников всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность; - свободный доступ детей к игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; - исправность и сохранность материалов и оборудования. |
| 6. | безопасность | Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования |

**Перспективный план обогащения развивающей предметной
пространственной среды физкультурного зала 2019-2020 учебном году**

| Образовательная область | Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды | |
|-------------------------|--|--------------|
| | Содержание | Срок (месяц) |
| Физическое развитие | -пополнение картотеки общеразвивающими упражнениями по возрастам; | Сентябрь |
| | -пополнение картотеки подвижных игр по возрастам; | Октябрь |
| | - оформление папки занятий родителей с | Ноябрь |

| | | |
|---|---|----------------|
| | детьми дома -оформление картотеки игровых заданий и упражнений; | Декабрь |
| | - пополнение атрибутов для проведения физ. занятий; | В течение года |
| | -приобретение самокатов и дет. велосипедов. Картотека упражнений для обучения езде на самокатах | Январь |
| | -приобретение атрибутов в группы для проведения физкультуры на улице; | Февраль |
| | -оформление карточек – схем для занятий | Март |
| | -приобретение оборудования для занятий футбол-гимнастикой | Апрель |
| | -картотека упражнений на футбол-мячах -оформление стенда «Занимаемся, играя», «Детвора, физкульт-ура!» | Май |
| - приобретение волейбольного оборудования (сетка, мячи) | Июнь | |

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

| Образовательная область, направление образовательной деятельности | Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.) |
|---|--|
| Физическое развитие | <p>Алямовская В.Г. Методические рекомендации по оздоровительным технологиям к программе «Как воспитать здорового ребенка»</p> <p>Алямовская В.Г. Ребёнок за столом /Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков/ - М.: ТЦ «СФЕРА». - 2005</p> <p>Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Вторая младшая группа.</p> <p>Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Подготовительная к школе группа.</p> <p>Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Средняя группа.</p> <p>Бойко В.В. Физическое развитие в детском саду. Старшая группа.</p> <p>Бойко В.В. Юные олимпийцы. Программа и методические рекомендации по физическому развитию детей дошкольного возраста.</p> <p>Демидова В.Е., Сундукова И.Х. Здоровый педагог – здоровый ребенок.</p> <p>Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: МЕДИЦИНА. - 1989</p> <p>Культура питания и закаливания. – М.: Цветной мир, 2013.</p> <p>Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. - М.: «Аркти».- 1999</p> <p>Методики оздоровительных мероприятий по программе «К здоровой</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>семье через детский сад» автор Коваленко В.С. и др. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы». Парциальная образовательная программа здоровьесозидания «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 (8) лет и их родителей Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: «ВЛАДОС». - 2004 Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: «ВЛАДОС». - 2002 Попова М. «Навстречу друг другу». Психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. – СПб., 2004. Попова М.Н. Двигательно-игровое пространство в группе детского сада. Учебно-методическое пособие. – СПб., 2002. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей: Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: 2001 Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5–7 лет. – М.: Просвещение, 2006. Рунова М.А. Радость в движении (для младшего дошкольного возраста). М.: Просвещение, 2014. Рунова М.А., Комиссарова Н.В. Использование оздоровительных тренажеров в разных формах физического воспитания старших дошкольников (готовится к выпуску) Рунова М.А., Корезина И.А. Дифференцированные игры для детей с разным уровнем двигательной активности (готовится к выпуску) Учимся правильно дышать. – М.: Цветной мир, 2013. Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании СПб. – СПб.: «Детство-Пресс». - 2011 Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в детском учреждении. - М.: «Владос».- 2001</p> |
|--|---|