

СОДЕРАЖИНИЕ

3.3. Учебно – тематический план

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1 | Пояснительная записка |
| 1.1. | Цели и задачи реализации Программы |
| 1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы |
| 1.3. | Психолого-педагогических условия реализации Программы |
| 1.4. | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики |
| 1.5. | Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста |
| 1.6. | Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры) |
|  | Содержательный раздел |
| 2 | Содержание психолого – педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» |
| 2.1. | Физическое развитие детей 3-4 лет |
| 2.2. | Физическое развитие детей 4-5 лет |
| 2.3. | Физическое развитие детей 5-6 лет |
| 2.4. | Физическое развитие детей 6-7 лет |
| 2.5. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы |
|  | Организационный раздел |
| 3.1 | Материально – техническое обеспечение Программы |
| 3.2. | Программно – методичное оснащение |

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа) спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 12 «Дельфинчик» МДОУ «Детский сад №12» (далее ДОУ)

Программа — это нормативно-управленческий документ, характеризующий специфику, цель, задачи, планируемые результаты, объём, содержание образования и особенности организации образовательного процесса с детьми 3- 7 лет. В ней учтены концептуальные положения реализуемой в ДОУ примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева).

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

Программа определяет содержание образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Составлена с учетом интегративного подхода при организации образовательного процесса, возрастных особенностей детей 3-7 лет, приоритетного направления образовательного учреждения.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составили:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации от 26.12.2012г. № 273-ФЗ

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

- Приказ Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО)

- СанПиН 2.4.1.3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организаций»

- Устав МДОУ «Детский сад № 12»

- Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад № 12»

**1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:**

- обеспечивать развитие личности детей в различных видах общения и деятельности   с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей

- создать условия развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, ком­муникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-худо­жественной, чтения.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

• забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

• создание в группах атмосферы доброжелательного отношения ко всем воспи­танникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативны­ми, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

• максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательной деятельности;

•вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творче­ство в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

• уважительное отношение к результатам детского творчества;

• единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семей воспитанников;

• соблюдение преемственности в работе детского сада и школы, исключающей

умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста

**1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Основу содержания и достижения целей и задач программы по речевому развитию детей дошкольного возраста составляют *культурологический и личностно - деятельностный подходы.*

***Культорологический подход заключается в*** компетентном отборе произведений искусств при организации восприятия детей.

***Личностно-деятельностный подход*** предполагает организацию деятельности, в которой ребенок выступает как лицо активное и инициативное, индивидуальное и своеобразное; развитие личности в образовательном процессе идет через постоянное обогащение, преобразование, рост и качественное изменение субъективного опыта и связанных с ним личностных смыслов.

Программа построена с учетом следующих принципов:

* развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
* научной обоснованности и практической применимости;
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
* строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

**1.3. Психолого-педагогических условия реализации Программы.**

Программа нацелена на создание следующих психолого-педагогических условий:  
• личностно-ориентированного взаимодействия педагогов с детьми;

• полноценного общения ребёнка со сверстниками, старшими и младшими детьми;  
• разработку развивающих педагогических технологий, соответствующих возрасту и опирающихся на усвоение культурных средств деятельности в определённом возрасте;  
• разработку развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей коммуникативную, игровую, познавательную, речевую, физическую, творческую деятельность детей в соответствии с возрастом;  
• возможности выбора для всех субъектов образования (педагогов, детей, родителей (законных представителей) образовательных программ, педагогических технологий и видов деятельности.

**1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса

* совместной деятельности взрослого и детей
* самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели - совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде организованной образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательной деятельности, осуществляется в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.). что дает возможность снизить учебную нагрузку и позволяет осуществлять дифференцированный подход к детям, индивидуальную работу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Совместная образовательная деятельность | | Самостоятельная деятельность детей | Образовательная деятельность в  семье |
| НОД | ОД в режимных моментах |
| Основные формы: игра, занятие, наблюдение, экспериментирование, разговор, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность | Решение образовательных задач в ходе режимных моментов | Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде | Решение образовательных задач в семье |

Организованная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на тeмы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов - физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей - физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Оздоровительно-закаливающие процедуры:

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха

Одежда детей в помещении должна быть двухслойной. Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня. Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время —до температуры -15 °С)

Двигательная деятельность организуется при проведении физкультминуток при проведении занятий познавательного цикла.

Коммуникативная деятельность является средством взаимодействия со взрослыми и сверстниками в ходе познавательной деятельности.

Объём образовательной нагрузки (как организованной образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день) Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Для решения образовательных задач Программы используются следующие методы и формы организации образовательной деятельности дошкольников:

* обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
* формирование доброжелательных, внимательных отношений;
* развитие самостоятельности;
* создание условий для реализации свободной игровой, познавательной, проектной деятельностей;
* создание условия для самовыражения средствами искусства;
* создание условий для физического развития;
* взаимодействие детского сада с семьей.

Содержание образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности) восприятие смысла музыки, сказок, стихов, рассматривание картинок, двигательная активность; для детей дошкольного возраста (3 года- 8 лет) ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, опыта и творческого подхода педагога. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной деятельности.

**1.5. Характеристика возрастных особенностей воспитанников**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы.

Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия.

Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100- 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 - 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

**Содержание образовательной области**

**«Физическое развитие»**

**1. Физическое развитие детей 3 - 4лет**

Содержание образовательной области ″Физическое развитие″ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности вдвигательной активности и физическом совершенствовании;
* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
2. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
3. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
4. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
5. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
6. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15 - 20см.
7. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
8. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
9. Закреплять умение ползать.

**Формирование потребности в двигательной**

**активности и физическом совершенствовании**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений,**

**спортивных игр и упражнений**

***Основные движения***

*Ходьба*

* Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.
* Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
* Ходьба по прямой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.
* Ходьба по наклонной доске (высота 30 -35 см). Медленное кружение в обе стороны.

*Бег*

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

*Катание, бросание, ловля, метание*

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

*Ползание, лазанье*

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

*Прыжки*

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

*Групповые упражнения с переходами*

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

*Ритмическая гимнастика*

* Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

***Общеразвивающие упражнения***

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса*

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*

* Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).
* Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.
* Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.
* Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*

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

***Спортивные упражнения***

*Катание на санках*

* Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

*Скольжение*

* Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

*Ходьба на лыжах*

* Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

*Катание на велосипеде*

* Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

***Подвижные игры***

*С бегом*

* «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

*С прыжками*

* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»**.**

*С подлезанием и лазаньем*

* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

*С бросанием и ловлей*

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»**,«Сбей кеглю», «Береги предмет».

*На ориентировку в пространстве*

* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Основные умения к концу года:

* владеет соответствующими возрасту основными движениями.
* Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
* Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
* Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
* Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
* Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
* Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м

**2. Физическое развитие детей 4 - 5 лет**

Содержание образовательной области "Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

1. Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
3. Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
4. Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
5. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
6. Развивать умение заботиться о своем здоровье.
7. Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

**Формирование потребности в двигательной**

**активности в физическом совершенствовании.**

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
8. Приучать к выполнению действий по сигналу.
9. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Примерный перечень основных движений,**

**спортивных игр и упражнений**

***Основные движения***

*Ходьба*

* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).
* Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).
* Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную.
* Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
* Ходьба между линиями (расстояние 10 - 15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5 - 3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).
* Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15 - 20 см, высота 30- 35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 - 25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5 - 6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег*

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

*Ползание, лазанье*

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

*Прыжки*

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

*Катание, бросание, ловля, метание*

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

*Групповые упражнения с переходами*

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

*Ритмическая гимнастика*

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

***Общеразвивающие упражнения***

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса*.

* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.
* Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать.
* Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*

* Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4 - 5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.
* Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.
* Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).
* Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

*Статические упражнения***.**

* Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5 - 7 секунд).

***Спортивные упражнения***

*Катание на санках*

* Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

*Скольжение*

* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

*Ходьба на лыжах*

* Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом.
* Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.
* Подниматься на склон прямо ступающим шагом, «полуелочкой» (прямо и наискось).
* Проходить на лыжах до 500 м.

*Игры на лыжах*

* «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».

*Катание на велосипеде*

* Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

***Подвижные игры***

*С бегом*

* «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

*С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

*С ползанием и лазаньем*

* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

*С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», **«**Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*На ориентировку в пространстве, на внимание.* «

* Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Ктоушел?»,«Прятки».

*Народные игры.* «У медведя во бору» и др.

Основные умения к концу года:

* Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию вподвижных играх и физических упражнениях.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».
* Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
* Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
* Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
* Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
* Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
* Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.
* Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
* Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**3. Физическое развитие детей 5 - 6 лет**

Содержание образовательной области "Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно гигиенических навыков;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

1. Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
2. Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
3. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
4. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
5. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
6. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.
7. Раскрыть возможности здорового человека.
8. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
9. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
10. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

**Формирование потребности в двигательной активности**

**и физическом совершенствовании**

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25 - 30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнования.

**Примерный перечень основных движений,**

**подвижных игр и упражнений**

***Основные движения***

*Ходьба*

* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.
* Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.
* Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.
* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

*Бег*

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

*Ползание и лазанье*

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

*Прыжки*

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

*Бросание, ловля, метание*

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

*Групповые упражнения с переходами*

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

*Ритмическая гимнастика*

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

***Общеразвивающие упражнения***

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса*

* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.
* Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно.
* Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*

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

*Статические упражнения*

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

***Спортивные упражнения***

*Катание на санках*

* Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

*Скольжение*

* Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

*Ходьба на лыжах*

* Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 - 2 км.
* Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

*Катание на велосипеде и самокате*

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

***Спортивные игры***

*Городки*

* Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3 - 4 фигуры.
* Выбивать городки с полукона (2 - 3 м) и кона (5 - 6 м).

*Элементы баскетбола*

* Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой.
* Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

*Бадминтон*

* Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

*Элементы футбола*

* Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.
* Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

*Элементы хоккея*

* Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота.
* Прокатывать шайбу друг другу в парах.

***Подвижные игры***

*С бегом*

* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

*С прыжками*

* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

*С лазаньем и ползанием*

* «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.*

* «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

*Эстафеты.* «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.*

* «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!» и др.

Основные умения дошкольника к концу года:

* Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
* Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
* Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
* Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.
* Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены вповседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
* Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
* Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
* Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
* Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
* Умеет кататься на самокате.
* Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**5. Физическое развитие детей 6 - 7 лет**

Содержание образовательной области "Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности вдвигательной активности и физическом совершенствовании». сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

1. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.
2. Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
3. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
2. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
3. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
4. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
5. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
6. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
7. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
8. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
9. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
10. Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

**Формирование потребности в двигательной**

**активности, физическом совершенствовании**

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Примерный перечень основных движений,**

**подвижных игр и упражнений**

***Основные движения***

*Ходьба*

* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.
* Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.
* Ходьба в сочетании с другими видами движений.
* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку,
* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5 – 3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег*

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

*Ползание, лазанье*

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

*Прыжки*

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

*Бросание, ловля, метание*

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

*Групповые упражнения с переходами*

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

*Ритмическая гимнастика*

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

***Общеразвивающие упражнения***

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса*

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника*

* Опускать и поворачивать голову в стороны.
* Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.
* В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади.
* Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться.
* Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).
* Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног*

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

*Статические упражнения*

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

***Спортивные упражнения***

*Катание на санках*

* Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

*Скольжение*

* Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах*

* Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м. в среднем темпе, 2 - 3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

*Игры на лыжах*

* «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

*Катание на коньках*

* Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду).
* Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой).
* Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега.
* Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
* Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

*Игры на коньках*

* «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

*Катание на велосипеде и самокате*

* Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

*Игры на велосипеде*

* «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

***Спортивные игры***

*Городки*

* Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
* *Элементы баскетбола*
* Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).
* Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон.
* Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола*

* Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
* *Элементы хоккея*(без коньков - на снегу, на траве)
* Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

*Бадминтон*

* Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

*Элементы настольного тенниса*

* Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

***Подвижные игры***

*С бегом*

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

*С прыжками*

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

*С метанием и ловлей*

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

*С ползанием и лазаньем*

* «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

*Эстафеты*

* «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования****.***

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

*Народные игры.*

* «Гори, гори ясно», лапта

Основные умения к концу года:

* Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
* Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
* Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следит за правильной осанкой.
* Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км., поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
* Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

* активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
* ребенок владеет разными формами и видами игры,
* различает условную и реальную ситуации,
* умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
* он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

**Примерная модель двигательного режима**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы организации | Особенности организации |
| 1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут |
| 2 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7- 8 минут |
| 3 | Динамические паузы во время НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
| 4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут. |
| 5 | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин |
| 6 | Прогулки- походы в лес или парк | 1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений |
| 7 | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин. |
| 8 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
| 9 | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю ( в старшей и подготовительной одно  на воздухе). Длительность- 15- 30 минут |
| 10 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| 11 | Физкультурно- спортивные праздники | 2-3 раза в год (последняя неделя квартала) |
| 12 | Неделя здоровья | 1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп |
| 13 | Физкультурный досуг | 2- 3 раза в год , внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения |
| 14 | Физкультурно- спортивные праздники | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин. |
| 15 | Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов | 1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность - не более 30 мин |
| 16 | Спартакиады вне детского сада | Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности |
| 17 | Совместная физкультурно- оздоровительная работа  детского сада и семьи | По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин |

**Здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды | | Особенности организации |
| Медико-профилактические | | | |
| *Закаливание*  в соответствии с медицинскими показаниями | | | |
| 1. | обширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя) | | Дошкольные группы ежедневно |
| 2. | хождение по мокрым дорожкам после сна | | Первая и вторая младшие ежедневно |
| 3. | контрастное обливание ног | | Средняя, старшая, подготовительная ежедневно |
| 4. | сухое обтирание | | Средняя, старшая, подготовительная ежедневно |
| 5. | ходьба босиком | | Все группы ежедневно |
| 6. | облегченная одежда | | Все группы ежедневно |
|  | *Профилактические мероприятия* | |  |
| 1. | витаминотерапия | | 2 раза в год (осень, весна) |
| 2. | витаминизация 3-х блюд | | ежедневно |
| 3. | употребление фитонцидов (лук, чеснок) | | Осенне-зимний период |
| 4. | полоскание рта после еды | | ежедневно |
| 5. | чесночные бусы | | ежедневно, по эпидпоказаниям |
| *Медицинские* | | | |
| 1. | | мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
| 2. | | плановые медицинские осмотры | 2 раза в год |
| 3. | | антропометрические измерения | 2 раза в год |
| 4. | | профилактические прививки | По возрасту |
| 5. | | кварцевание | По эпидпоказаниям |
| 6. | | организация и контроль питания детей | ежедневно |
| *Физкультурно- оздоровительные* | | | |
| 1. | | коррегирующие упражнения (улучшениеосанки, плоскостопие, зрение) | ежедневно |
| 2. | | зрительная гимнастика | ежедневно |
| 3. | | пальчиковая гимнастика | ежедневно |
| 4. | | дыхательная гимнастика | ежедневно |
| 5. | | элементы точечного массажа, шиацу | средняя, старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю |
| 6. | | элементы упражнений хатха-йога. | старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю |
| 7. | | восточная гимнастика с элементами у-шу | старшая, подготовительная, не реже 1 раза в неделю |
| 8. | | динамические паузы | ежедневно |
| 9. | | релаксация | 2-3 раза в неделю |
| 10. | | музотерапия | ежедневно |
| 11. | | цветотерапия | 2-3 раза в неделю |
| 12. | | психотерапия | 2-3 раза в неделю |
| 13. | | сказкотерапия | ежедневно |
| *Образовательные* | | | |
| 1. | | привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневно |
| 2. | | Образовательная деятельность из серии «Школа здоровья» | Дошкольные группы не реже 1 раза в месяц |

**Формы организации работы с детьми**

**пообразовательной области «Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательная область | Формы взаимодействия с семьями воспитанников |
| Физическое развитие | Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.  Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.  Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.  Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:  Зоны физической активности,  Закаливающие процедуры,  Оздоровительные мероприятия и т.п.  Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.  Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.  Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.  Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.  Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.  Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.  Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.  Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.  Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.  Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д.с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.  Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 16 и участием медицинских работников.  Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.  Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.  Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.  Взаимодействие с СОШ № 16 по вопросам физического развития детей.  Определение и использование здоровьесберегающих технологий.  Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, |

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Материально – техническое оснащение программы**

Содержание материально – технического оснащения программы по реализации Рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» отражено в Основной образовательной Программе МДОУ «Детский сад №12»

**3.2.Программно-методическое обеспечение:**

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: LINKA- press, 2005г.
2. Вареник Е.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2009г.
3. Клейман С.Е., Байкова Г.Ю. Здоровье». - Оренбург, 2012г.
4. Литвинова О.М.«Физкультурные занятия в детском саду». – Ростов н/Д: Феникс, 2010г.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010г.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012г.
8. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». - СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009г.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М .: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013г.

**3.3.**  **Учебно – тематический план.**

Учебно – тематический план реализуется в форме образовательной деятельности, осуществляемой в режимных моментах; в совместной деятельности с педагогом; в самостоятельной деятельности детей. Содержание данного раздела интегрируетсяс другими образовательными областями в соответствии с содержанием материала.

**Учебно-тематический план**

**2 младшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **задачи** | **УМК** |
|  | Занятие 1 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Стр.23 |
|  |
|  | Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Стр.24 |
|  | Занятие 3 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Стр.25 |
|  |
|  | Занятие 4 | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Стр.26 |
|  | Занятие 5 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Стр.28 |
|  |
|  | . Занятие 6 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Стр.29 |
|  | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Стр.30 |
|  | Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Стр.31 |
|  | Занятие 9 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | Стр.33 |
|  | Занятие 10 | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию и глазомер. | Стр.34 |
|  |
|  | Занятие 11 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Стр.35 |
|  | Занятие 12 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | Стр.37 |
|  | Занятие 13 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Стр.38 |
|  | Занятие 14 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | Стр.40 |
|  | Занятие 15 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Стр.41 |
|  | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Стр.42 |
|  | Занятие 17 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | Стр.43 |
|  | Занятие 18 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Стр.45 |
|  |
|  | Занятие 19 | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | Стр.46 |
|  | . Занятие 20 | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Стр.47 |
|  | Занятие 21 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд. | Стр. 50 |
|  |
|  | Занятие 22 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Стр. 51 |
|  | Занятие 23 | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | Стр. 52 |
|  |
|  | Занятие 24 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | Стр.53 |
|  | Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами; | Стр.54 |
|  |
|  | Занятие 26 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Стр. 56 |
|  | Занятие 27 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Стр. 57 |
|  | Занятие 28 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Стр.58 |
|  | Занятие 29 | Повторить ходьбу и бег предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Стр. 60 |
|  | Занятие 30 | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Стр.61 |
|  | Занятие 31 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Стр.62 |
|  | Занятие 32 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Стр. 63 |

**Источники**

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа

**Средняя группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Задачи** | **УМК** |
|  | Занятие 1 | Учить детей энергично отталкиваться от пола, приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | С.22 |
|  | Занятие 2 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | С.25 |
|  | Занятие 3 | Учить детей останавливаться по сигналу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С.28 |
|  | Занятие 4 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги. | С.31 |
|  | Занятие 5 | Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | С.34 |
|  | Занятие 6 | Повторить ходьбу в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу. | С.36 |
|  | Занятие 7 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь пола; упражнять в сохранении равновесия. | С.37 |
|  | . Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | С.40 |
|  | Занятие 9 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | С.42 |
|  | Занятие 10 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | С.44 |
|  | Занятие 11 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | С.46 |
|  | Занятие 12 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | С.49 |
|  | Занятие 12 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | С.51 |
|  | Занятие 14 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | С.53 |
|  | Занятие 15 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | С.55 |
|  | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не сбивая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | С.58 |
|  | Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | С.60 |
|  | Занятие 18 | Повторить ходьбу, бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.62 |
|  | Занятие 19 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | С.64 |
|  | Занятие 20 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | С.66 |
|  | Занятие 21 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами. | С.68 |
|  | Занятие 22 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | С.70 |
|  | Занятие 23 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | С.71 |
|  | Занятие 24 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С.73 |
|  | . Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; ходьба и бег врассыпную. | С.75 |
|  | Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | С.77 |
|  | Занятие 27 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | С.79 |
|  | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | С.81 |
|  | Занятие 29 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | С.83 |
|  | Занятие 30 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | С.85 |
|  | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С.87 |
|  | Занятие 32 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | С.89 |

**Источники**

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа. - Мозайка – Синтез. – Москва – 2014 г.

**Старшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Задачи** | **УМК** |
| 1 | Занятие 1 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. | С.14 |
| 2 | Занятие 2 | Повторить ходьбу и бег между предметами, ходьба на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. | С.18 |
| 3 | Занятие 3 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; В подбрасывании мяча вверх. | С.20 |
| 4 | Занятие 4 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С.23 |
| 5 | Занятие 5 | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и в перебрасывании мяча. | С.27 |
| 6 | Занятие 6 | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | С.29 |
| 7 | Занятие 7 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | С.32 |
| 8 | . Занятие 8 | Упражнять детей в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. | С.34 |
| 9 | Занятие 9 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии; перебрасывание мячей в шеренгах. | С.38 |
| 10 | Занятие 10 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | С.41 |
| 11 | Занятие 11 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | С.43 |
| 12 | Занятие 12 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. | С.45 |
| 13 | Занятие 12 | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | С.47 |
| 14 | Занятие 14 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча. | С.50 |
| 15 | Занятие 15 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | С.52 |
| 16 | Занятие 16 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в прыжках и в равновесии. | С.54 |
| 17 | Занятие 17 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | С.58 |
| 18 | Занятие 18 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | С.60 |
| 19 | Занятие 19 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | С.62 |
| 20 | Занятие 20 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и в прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | С.64 |
| 21 | Занятие 21 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | С.67 |
| 22 | Занятие 22 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча. | С.69 |
| 23 | Занятие 23 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё. | С.70 |
| 24 | Занятие 24 | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | С.72 |
| 25 | . Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | С.75 |
| 26 | Занятие 26 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | С.78 |
| 27 | Занятие 27 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | С.80 |
| 28 | Занятие 28 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | С.82 |
| 29 | Занятие 29 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | С.85  С |
| 30 | Занятие 30 | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | С.87 |
| 31 | Занятие 31 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | С.88 |
| 32 | Занятие 32 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | С.90 |

**Источник**

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: планы и конспекты занятий старшая группа М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Задачи** | **УМК** |
|  | Занятие 1 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | С.14 |
|  | Занятие 2 | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | С.18 |
|  | Занятие 3 | Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | С.14 |
|  | Занятие 4 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | С.15 |
|  | Занятие 5 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | С.19 |
|  | Занятие 6 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | С.21 |
|  | Занятие 7 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | С.23 |
|  | . Занятие 8 | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | С.26 |
|  | Занятие 9 | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | С.28 |
|  | Занятие 10 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | С.31 |
|  | Занятие 11 | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазании под дугу, равновесии. | С.33 |
|  | Занятие 12 | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и равновесии. | С.36 |
|  | Занятие 12 | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С.39 |
|  | Занятие 14 | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | С.41 |
|  | Занятие 15 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | С.44 |
|  | Занятие 16 | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | С.46 |
|  | Занятие 17 | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | С.48 |
|  | Занятие 18 | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях мячом и ползании по скамейке. | С.51 |
|  | Занятие 19 | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | С.53 |
|  | Занятие 20 | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | С.56 |
|  | Занятие 21 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | С.58 |
|  | Занятие 22 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазание в обруч (или под дугу). | С.60 |
|  | Занятие 23 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метении мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | С.62  С |
|  | Занятие 24 | Упражнять ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, ползанью на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | С.64 |
|  | . Занятие 25 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | С.71 |
|  | Занятие 26 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | С.73 |
|  | Занятие 27 | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метении мешочком в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | С.75 |
|  | Занятие 28 | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | С.78 |
|  | Занятие 29 | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | С.80 |
|  | Занятие 30 | Повторить упражнение в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | С.82 |
|  | Занятие 31 | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании в равновесии. | С.83 |
|  | Занятие 32 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | С.86 |

**Источники**

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа.- Мозайка – Синтез. – Москва – 2014 г.