

Принято:
решением педагогического совета
МБДОУ детского сада № 12
протокол № 1 от «02» сентября 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022-2023 учебный год
инструктора по физической культуре
МБДОУ детского сада № 12

г.Новочеркасск

Утверждена:
Заведующий МБДОУ детским садом № 12
Ковалева Л.Е.
приказ № 51-од от «02» сентября 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022-2023 учебный год
инструктора по физической культуре
МБДОУ детского сада № 12

г. Новочеркасск

Содержание	стр.
1. Целевой раздел:	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи рабочей программы	4
1.3. Принципы обучения	5
1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	5
1.5. Характеристика особенностей физического развития детей с ОВЗ	10
1.5.1 Характеристика особенности физического развития детей с ТНР	10
1.5.1.1. Особенности речевого развития детей с тяжелыми нарушениями речи	11
1.5.2 Характеристика особенностей физического развития детей с ослабленным здоровьем	12
1.6. Планируемые результаты освоения программы	13
2. Организационный раздел	23
2. 1. Организация образовательной деятельности по физическому развитию	23
2.2. Организация режима двигательной активности	24
2.3. Формы, методы и приёмы, структура занятий, средства обучения	24
2.4. Традиции	28
2.5. Материально-технические условия	28
2.6. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурных уголков	30
3. Содержательный раздел	31
3.1. Реализация регионального компонента	31
3.2. Реализация компонента ДОУ: коррекционно-развивающая направленность физического развития детей с ОВЗ	31
3.3. Взаимодействие с родителями воспитанников	33
3.4. Календарно-тематическое планирования специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию	35
3.4.1. Вторая младшая группа. (от 3 до 4 лет)	35
3.4.2. Средняя группа. (от 4 до 5 лет)	41
3.4.3. Старшая группа. (от 5 до 6 лет)	50
3.4.4. Подготовительная группа. (от 6 до 7 лет)	58
3.4.5. Календарное планирование занятий на прогулке. Средняя группа	65

3.4.6. Календарное планирование занятий на прогулке. Старшая группа	76
3.6.7. Календарное планирование занятий на прогулке. Подготовительная группа	88
Приложения:	
1. Медицинские группы детей	101
2. Схема распределения детей по группам здоровья	102
3. Оценка физического развития детей по антропометрическим показателям	104
4. Задания для оценки уровня физической подготовленности 4-7 лет	104
5. Возрастные показатели индивидуального физического развития детей группы компенсирующей направленности	106
6. Оценка физического развития детей 3 - 4 лет	107
7. Мониторинг физического развития детей 3-4лет	107
8. План взаимодействия с родителями	108
9. Анкета для родителей	109
10. Методическое обеспечение	11

I. Целевой раздел

Здоровые дети - это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ д/с № 12, адаптированной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с № 12, в соответствии с федеральным государственным стандартом дошкольного образования, и в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Федеральными законами «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181 (с изменениями на 28 июня 2014 года), «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24 июня 1999 г. № 120, ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124,
- Письмо Минобрнауки России от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

Рабочая программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников родителей (законных представителей). Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию детей 3-7 лет.

Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию рассчитанную на один учебный год - 37 недель, с 1 сентября по 31 мая. Цикл занятий включает в себя 111 занятия в год (3 раза в неделю) для всех возрастных групп.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере необходимости.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Цель программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника 3-7 лет.

Задачи:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
3. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- ◆ забота о здоровье, физическом, эмоциональном и социальном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- ◆ создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности;
- ◆ вариативность использования образовательного материала, в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- ◆ уважительное отношение к результатам детской деятельности;
- ◆ обеспечение развития ребенка в процессе воспитания и обучения;
- ◆ координация подходов к воспитанию детей в условиях ДООУ и семьи, обеспечение участия семьи в физическом развитии детей;
- ◆ соблюдение баланса физических нагрузок.

1.3. Принципы обучения

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и строится на принципах:

Принцип систематичности. Занятия физической культурой должны проводиться регулярно, в определенной системе, т.к. регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические.

Принцип доступности. Упражнения и задания, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Принцип активности. Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.

Принцип наглядности. Объяснение, сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий - рисунков, плакатов и т. д.

Принцип последовательности и постепенности. Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

Анатомо-физиологические особенности. Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окруж-

ность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех- четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, что приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами- заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут

воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

Характеристика возрастных возможностей детей 4 – 5 лет (средняя группа)

Анатомо-физиологические особенности. Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2- 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образ-

цом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

Характеристика возрастных возможностей детей 5 – 6 лет (старшая группа)

Анатомо-физиологические особенности.

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов.

Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, нозатрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упраж-

нения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 л³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипертонии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

Характеристика возрастных возможностей детей 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа)

Анатомо-физиологические особенности. Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113-122 см, средний вес – 21-25 кг.

Развитие опорно-двигательной системы. У детей 6-7 лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать

при организации трудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще заставлять ребенка мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

Органы дыхания. К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. К 10 годам частота дыханий уменьшается до 20 в минуту.

Сердечно – сосудистая система, средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем -- 110/70 мм рт. ст.

1.5. Характеристика особенностей физического развития детей с ОВЗ

У детей с ОВЗ сохраняются общие закономерности развития, свойственные здоровым детям. Наиболее общие закономерности развития нормального ребенка прослеживаются и у этих детей. К ним относятся: определенная последовательность стадий развития психики; наличие сензитивных периодов в развитии психических функций; последовательность развития психических процессов; роль деятельности в психическом развитии, речи - в формировании высших психических процессов; ведущая роль обучения в психическом развитии (Л.С. Выготский, В.И. Лубовский).

1.5.1 Особенности физического развития детей с тяжелыми нарушениями речи

Для всех детей с ОНР характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы и трудности в овладении письмом. Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. Приотнормально сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Дети малоактивны, инициативы в общении не проявляют. Наличие ОНР приводит к стойким нарушениям деятельности общения, затрудняется процесс межличностного взаимодействия детей, создаются проблемы на пути их развития и обучения.

Личность ребенка характеризуется специфическими особенностями, среди которых – заниженная самооценка, коммуникативные нарушения, проявления тревожности и агрессивности разной степени выраженности. Отмечается, что несформированность средств общения может быть главной причиной неблагоприятных отношений сверстников.

Выявленные особенности речевого развития детей с ОНР (трудности морфологического, синтаксического, логико-синтаксического и позиционного характера) сочетаются с нарушениями коммуникативной функции, что выражается в снижении потребности в общении, не сформированности способов коммуникации (диалогическая и монологическая речь), особенностях поведения (нет заинтересованности в контактах, неумение ориентироваться в ситуации общения, негативизм).

1.5.1.1. Особенности речевого развития детей с тяжелыми нарушениями речи

ОНР представляет собой специфическое проявление речевой аномалии, при которой нарушено или отстаёт от нормы формирование основных компонентов речевой системы: лексики, грамматики, фонетики. Наиболее частыми причинами речевых нарушений у детей дошкольного возраста являются дизартрия и алалия. При дизартрии наблюдаются нарушение иннервации артикуляционного аппарата. Алалия возникает в результате органического поражения ЦНС и характеризуется нарушением системы языка в целом.

В настоящее время в логопедической практике выделяют 3 уровня речевого развития детей, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с ОНР.

ОНР (1 уровень речевого развития) – речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывание сопровождается мимикой и жестами. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова с отсутствием флексий. Пассивный словарь выше активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

ОНР (2 уровень речевого развития) - речевая активность возрастает, активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических категорий, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т.д. Понимание обращенной речи значительно, хотя пассивный словарь ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Лексика неточна по значению, выявляются функциональные замещения с расширением значений слов, часто смешиваются названия предметов, сходных по внешним признакам, по значению, по ситуации. Четко прослеживается закономерность в характере замен: дети используют те слова, которые наиболее привычны в их речевой практике. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичные грубые нарушения слоговой структуры и звуконаполняемости: искажение, сокращение, перестановка звуков и слогов. Фонетическая сторона резко отстает от возрастной нормы, нарушение произношения шипящих (ш,щ,ч,ж), свистящих (с,з,ц), сонорных (л, р), твердых и мягких, звонких и глухих звуков.

ОНР (3 уровень речевого развития) - помимо недостатков формирования словарного запаса, наблюдается недоразвитие систем словообразования, словоизменения, согласования, нарушение функций синонимии, антонимии, полисемии, недостаточность развития процессов обобщения и абстракции. Нарушение актуализации словаря, большое количество аграмматизмов, искажение синтаксического конструирования. Поиск слов идет по усеченному пути – невозможность объединить ассоциативные связи в одно целое. Ребенок может описывать предмет, смешивая при этом видовые признаки (вместо самого предмета называть его часть), его функции, внешние сходства, ситуативные признаки, заменять «псевдословами». Наблюдается стремление к упрощению слов, усечение слогов либо произнесение ударного слога. Фраза характеризуется фрагментарностью, пропуском главных членов и предлогов. Ребенок может употреблять многословные предложения, но конструкции предложений деформированы, набор синтаксических связей и средств ограничен, временная и причинно-следственная связь нарушена. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами. **НВОНР** – характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы. отмечается недостаточная дифференциация звуков (соноров, шипящих-свистящих, мягких-твердых, звонких – глухих). Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры, проявляющиеся неспособностью ребенка удерживать в памяти фонетический образ слова при понимании его значения. Недостаточная

внятность речи и нечеткая дикция создают впечатления «смазанности» речи. Остаются стойкие ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его речи. Особую трудность представляют речевые обороты с разными придаточными.

ФФНР – это нарушение процессов формирования произношения у детей с различными речевыми расстройствами из-за дефектов восприятия и произношения фонем. Обусловлено трудностями в различении звуков по акустическим и артикуляторным признакам.

Особенности познавательного, социально-коммуникативного и моторного развития детей с тяжелыми нарушениями речи

В соответствии с принципом рассмотрения речевых нарушений во взаимосвязи с другими сторонами психического развития (Р.Е. Левина) необходимо учитывать и особенности формирования сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы.

Для детей с ОНР характерен низкий уровень развития основных свойств *внимания* (недостаточная устойчивость, ограничение возможности его распределять и др.); *памяти* (низкий уровень вербальной памяти, запоминание линейных рядов, непонимание многоступенчатых инструкций и последовательности заданий и др.); *познавательной деятельности*.

Возникают трудности в развитии наглядно-образного мышления, операций анализа, синтеза, сравнения, оптико-пространственных и временных представлений. У значительной части детей наблюдается двигательная недостаточность, моторная неловкость, проявляющаяся в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения, а также, недоразвитие мелкой моторики рук, слабая координация пальцев и трудности в овладении графомоторными навыками.

Типичным для детей данной группы является недостаток самоконтроля, понижение регуляции и саморегуляции. Характерна для детей с ОНР и гиперактивность, проявляемая в виде суетливости, двигательного беспокойства. По данным статистики у 84% детей с тяжелыми нарушениями речи присутствуют СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность). Поэтому в содержание Программы входит коррекционная помощь педагога-психолога по развитию эмоционально-волевой и познавательной сферы детей.

У значительной части детей **двигательная недостаточность** выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции, особенно многоступенчатой. Дети, в отличие от сверстников с нормальным речевым развитием, затрудняются в точном воспроизведении задания по пространственно-временным понятиям, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания. У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики. Это проявляется, прежде всего, в недостаточной ловкости пальцев рук и координации движений (например, при застегивании, расстегивании, шнуровке, завязывании и т.д.).

1.5.2. Характеристика особенностей физического развития детей с ослабленным здоровьем

В нашем ДОУ под определением дети с ослабленным здоровьем подразумеваются часто-болеющие дети. Это категория детей, подверженных высокому уровню заболеваемости острыми респираторными заболеваниями вследствие преходящих, корригируемых нарушений в защитных системах организма. В группу оздоровительной направленности включены дети, переносящие более 4-6 эпизодов ОРЗ в год, которые могут протекать в различных клинических формах. В среднем большая часть детей переносит 3-5 эпизодов ОРЗ в год; при этом наибольшая заболеваемость отмечается среди детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста. В первые три года жизни дети болеют ОРЗ в 2-2,5 чаще, чем дети старше 10 лет. Критериями отнесения детей к категории часто болеющих служат: частота и тяжесть ОРЗ, наличие осложнений, продолжительность интервалов между эпизодами заболеваемости, необходимость в использовании антибиотиков для лечения и др. Главным среди этих показателей является количество повторных эпизодов ОРЗ с учетом возраста ребенка (А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий, 1986 г.). К категории часто болеющих могут быть отнесены дети:

- первого года жизни, перенесшие 4 и более случаев ОРЗ в год;
- от 1-го до 3-х лет, перенесшие 6 и более случаев ОРЗ в год;
- от 4-х до 5-ти лет, перенесшие 5 и более случаев ОРЗ в год;
- старше 5 лет, перенесшие 4 и более случаев ОРЗ в год.

Часто болеющие дети нуждаются в санации очагов хронической инфекции, этиопатогенетической терапии ОРЗ, вакцинации и неспецифической профилактики. Понятие «часто болеющие дети» не является диагнозом и самостоятельной нозологической формой: за ним могут скрываться различные заболевания респираторной системы (ринит, назофарингит, синусит, ларинготрахеит, бронхит и др.). Иногда для подчеркивания затяжного характера респираторных инфекций у данной категории детей используется понятие «часто и длительно болеющие дети» (ЧДБД). Согласно эпидемиологическим данным, часто болеющие дети составляют 15-40% от общего числа детей.

Считается, что основной причиной частых повторных респираторных заболеваний у детей выступают неспецифические нарушения иммунологической реактивности, затрагивающие все звенья иммунитета. Хотя в иммунной системе часто болеющих детей и отсутствуют грубые первичные дефекты, однако имеется крайнее напряжение иммунного реагирования и истощение резервов противoinфекционных защитных механизмов. В анамнезе часто болеющих детей нередко прослеживается патология перинатального и неонатального периодов: внутриутробные инфекции, асфиксия, гипоксически-ишемическая энцефалопатия, недоношенность и др. У грудных детей может отмечаться гипотрофия, рахит, анемия, гиповитаминоз, дисбактериоз; в раннем возрасте присоединяются гельминтозы и хронические инфекции носоглотки - аденоиды, риниты, гаймориты, отиты, фарингиты и пр.

Срыву и без того несовершенных адаптационных механизмов может способствовать ранний перевод ребенка на искусственное вскармливание, экологическое неблагополучие, плохой уход за ребенком, пассивное курение, нерациональное применение лекарственных средств (жаропонижающих, антибиотиков и др.), аллергическая отягощенность. Часто болеющие дети нередко имеют лимфатико-гипопластическую аномалию конституции (диатез). Иногда, казалось бы, нормально развивающийся ребенок переходит в категорию часто болеющих детей после того, как начинает посещать дошкольные образовательные учреждения, что объясняется высоким уровнем контактов с источниками инфекции.

Возбудителями повторных инфекций у часто болеющих детей в большинстве случаев выступают вирусы (гриппа и парагриппа, респираторно-синцитиальные, аденовирусы), атипичные микроорганизмы (возбудители хламидиоза и микоплазмоза), бактерии (гемофильная палочка, стафилококки, стрептококки, марокселлы, пневмококки и др.) К сожалению, полностью предотвратить заболеваемость детей ОРЗ невозможно, однако в силах взрослых снизить частоту и тяжесть протекания заболеваний. В отношении часто болеющих детей не следует пренебрегать иммунопрофилактикой и неспецифической профилактикой ОРЗ, своевременным лечением сопутствующих инфекций.

Число повторных эпизодов ОРЗ в год у часто болеющих детей зависит не только от правильности лечения, но, в большей степени, от образа жизни в периоды клинического благополучия. Планирование и соблюдение реабилитационно - восстановительных мероприятий способствует продлению срока ремиссии, снижению частоты и тяжести эпизодов ОРЗ.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, обозначенные в ФГОС ДО.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в выполнении упражнений;
- ребёнок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями;
- ребёнок способен договариваться, учитывать интересы и желания других; сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя; разрешать конфликты, возникающие в процессе двигательной деятельности;
- ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в активной двигательной деятельности; к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения;
- ребёнок обладает развитым воображением, и прежде всего в игре (вхождение в образ); элементарными представлениями из области живой природы, естествознания;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам игры; установкой положительного отношения к сверстникам, другим людям и самому себе;
- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми в процессе занятий физической культуры.

Достижения ребенка 3 – 4 лет

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Достижения ребенка 4 - 5 лет

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослых в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Достижения ребенка 5 – 6 лет

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.

– Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих людей.

- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Достижения ребенка 6 – 7 лет

– Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

– В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

– Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

– Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку.

– Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

– Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

– Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

– Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

– Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- аттестацию педагогических кадров;

- оценку качества образования;
- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);
- оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания;
- распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников ДОУ.

Особенности проведения педагогического мониторинга

Реализация образовательной программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится в рамках педагогического мониторинга физического развития в ходе наблюдений за активностью детей в самостоятельной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования, т. е. поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей его развития;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Объект	Содержание (по примерной образовательной программе)	Форма диагностики	Периодичность	Сроки	Ответственный
Физически развитый, овладевший элементарными культурно-гигиеническими навыками	Освоение жизненно важных движений	Методика определения уровня освоения движений. Экран здоровья	1 раз в год	Май	Инструктор по физической культуре, медсестра
	Потребность в двигательной активности	Наблюдение. Экран здоровья	2 раза в год	Октябрь, май	Воспитатель, инструктор по физической культуре
	Выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	Анкетирование родителей, наблюдение	1 раз в год	Май	Воспитатель
	Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни	Карта наблюдений. Экран здоровья	1 раз в год	Май	Воспитатель, родители

Первоначальный субъектный опыт физкультурно - оздоровительной деятельности	Умения работать по правилу, по образцу, слушать взрослого, выполнять инструкции взрослого (цепочки последовательных действий)	Целенаправленно наблюдение, выполнение двигательных заданий	3 раза в год	Декабрь, март, май	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатель
		Наблюдение. Экран здоровья	1 раз в год	Май	Педагог-психолог, воспитатель

Оценка физического развития

Рост, масса тела и их допустимые отклонения у детей дошкольного возраста

1. Длина тела.

Для определения соответствия роста возрастным нормам можно воспользоваться следующими формулами:

3 года - Рост мальчика = $(6 * \text{возраст}) + 77$ Рост девочки = $(6 * \text{возраст}) + 76$

4 года - Рост мальчика = $(6 * \text{возраст}) + 77$ Рост девочки = $(6 * \text{возраст}) + 76$

5 лет - Рост мальчика = $(6 * \text{возраст}) + 77$ Рост девочки = $(6 * \text{возраст}) + 76$

6 лет - Рост мальчика = $(6 * \text{возраст}) + 77$ Рост девочки = $(6 * \text{возраст}) + 76$

2. Масса тела. Масса тела может рассчитываться по формуле:

3, 4, 5 лет $2 * \text{возраст} + 9$; 6 лет $2 * \text{возраст} + 4$.

3. Окружность грудной клетки (ОГК) (см)

3-х лет Мальчики - 53,6 Девочки - 53,0

4-х лет Мальчики - 54,2 Девочки - 54,4

5 лет Мальчики - 56,4 Девочки - 55,9

6 лет Мальчики - 58,0 Девочки - 57,2

4. **Индекс Пинье (%)** О пропорциональности развития тела можно судить с помощью определения антропометрических коэффициентов или индексу Пинье, который рассчитывается по формуле:

ИП = $\frac{\text{рост (см)} - [\text{масса (кг)} + \text{ОГК (см)}]}{\text{Стандартные показатели ИП у детей}}$ Чем меньше индекс Пинье, тем крепче телосложение

3- х лет Мальчики - 25,7 Девочки - 27,1

4- х лет: Мальчики - 31,3 Девочки - 31,0

5- и лет Мальчики - 34,2 Девочки - 34,76 - и лет Мальчики - 36,1 Девочки - 37,0

Оценка результатов антропометрических исследований проводится методом стандартов, описанным Л. В. Кармановой с соавторами, В. Н. Шебеко с соавторами, Г. А. Шориным.

5. Коэффициент выносливости (КВ). Коэффициент выносливости рассчитывается по формуле:

$КВ = \frac{П * 100}{ПД}$, где П - пульс, ПД - пульсовое давление

Пульсовое давление определяется разностью между систолическим (максимальным) и диастолическим (минимальным) артериальным давлением (АД). Максимальное АД можно рассчитать по формуле:

$100 + Н$, где Н - возраст в годах.

Допустимые колебания + 15 мм рт. ст. Минимальное АД составляет 1/2 ... 2/3 от максимального.

Стандартными показателями КВ у детей, являются:

3-х лет - > 30; 4 - х лет - > 29 5 - и лет - > 25 6 - и лет - > 23

6. Оценка физической работоспособности.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств рекомендуется пользоваться формулой, предложенной И.В.Усаковым:

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{\frac{1}{2} \cdot (V_2 + V_1)},$$

где W - прирост показателей темпов
(%), V₁ - исходный уровень, V₂ - конечный уровень.

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей

3 года:

- **Быстрота.** Бег за воспитателем и к нему, в разных направлениях. В медленном темпе 30 - 14 сек, расстояние до 80 м. На скорость - расстояние до 10 метров. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё попытку.

Минимальный результат бега на 10 метров = 10,2 сек.

- **Сила.** Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - станovým динамометром. Сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места, а сила рук по бросанию предмета:

1. метание можно проводить и в помещении, и на площадке. При выполнении необходимо обратить внимание на исходное положение, прицеливание, замах, бросок и сохранение равновесия после броска. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 2,5 - 3 метра.

2. прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 30 см.

- **Ловкость.** Ловкость можно определить по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат.

4 года:

1. Быстрота.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 13,5 секунд.

2. **Сила.** Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - станovým динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

3. метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 90 см.

4. прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него

разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 40 см.

3. **Ловкость.** Определяют по результатам подлезания ребёнка под дугу высотой 40 см. Каждому ребёнку даётся по три попытки, засчитывается лучший результат. Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4. **Выносливость.** Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

5. **Гибкость.** Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

5 лет:

1. **Быстрота.** В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метра ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 9,5 -10 секунд.

2. **Сила.** Сила рук измеряется ручным динамометром, сила ног - станovým динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг., а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

5. метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 1,3 метра.

6. прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 0,5 метров.

3. **Ловкость.** Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

4. **Выносливость.** Можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе на дистанции 100 м - для детей 4 - х лет 200 м - для детей 5 - и лет.

5. **Гибкость.** Гибкость оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соот-

ветствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

6 лет:

Быстрота. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5 - 7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5 - 7 метров ставится хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движений на финише. По команде «На старт, внимание» - поднимается флажок, и по команде - «Марш» - ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё две попытки. Минимальный результат бега на 30 метров = 7,9 - 7,5 секунд.

- **Сила.** Сила рук измеряется ручным динамометром, Сила ног - станковым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

7. метание набивного мяча массой 1 кг., проводится способом из - за головы двумя руками. Ребёнок совершает 2 - 3 броска; фиксируется лучший результат. Минимальный результат метания = 2,5 метра.

8. прыжок в длину с места. Для проведения прыжков с места нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Замеряются результаты от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Минимальный результат прыжка в длину с места = 80 - 90 см.

- **Ловкость.** Ловкость можно определить по результатам бега на дистанцию 10 М: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом (5м + 5м) и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

- **Выносливость.** можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе надистанцию 200 м - для детей 5 - и лет 300 м - для детей 6 лет.

- **Гибкость** оценивается при помощи упражнения наклона вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определён со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях не должны сгибаться.

- **Прыжок в высоту и длину с разбега (после 5 лет).** После предварительной разминки ребёнку предлагаются 2 - 3 попытки для преодоления высоты (начальная высота 30 см). После того как данная высота преодолена, планку следует поднять на 5 см. При неудаче на новой высоте ребёнку засчитывается результат предыдущей попытки.

Минимальный результат прыжка в высоту = 40 см.

Прыжок в длину с разбега также предполагает выполнение с трёх попыток с фиксацией лучшего результата.

Минимальный результат прыжка в длину с разбега = 130 - 150 см.

Качество выполнения различных заданий

Критерии оценки:

Отлично - все элементы упражнений выполняются в полном соответствии с заданием исходной движением (5 баллов);

Хорошо - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

Удовлетворительно - тест выполняется с большим трудом, имеются 31ЮЧИТЕЛЬНЫЕошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
Неудовлетворительно - упражнение практически не выполнено, однако ребёнок делаетпопытки (1 - 2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
Плохо - ребёнок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не всостоянии его выполнить (0 баллов).

Двигательная активность (ДА)

У детей 3-х лет двигательная активность равняется 6-9 тыс. шагов в суткиУ детей 4-х лет двигательная активность равняется 6-9 тыс. шагов в сутки У детей 5-и лет двигательная активность равняется 9-12тыс. шагов в сутки У детей 6-и лет двигательная активность равняется 12-15 тыс. шагов в сутки

1. **вариант:** Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера.

Шагомер крепится на поясе, груди или лопатке ребёнка. Двигательная активностьзамеряется в локомоциях или шагах.

2. **вариант:** Измерить двигательную активность можно путём хронометрирования.

За определенный временной период фиксируется время пассивного состояния ребенка (сидит, стоит, лежит) и время активного состояния ребёнка (идёт, бежит, прыгает). Наблюдение ведётся за одним ребёнком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребёнка за данный промежуток времени. Нормальным состоянием покоя и движения для дошкольника можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

Двигательное поведение ребёнка можно отнести к одной из трёх групп поддвигательной активности:

1. группу составляют дети со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своё временное и целесообразное развитие ребёнка в целом.

2. группу составляют дети малоподвижные, т. е. с низкой ДА. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

3. группу составляют дети с большой ДА. Таких детей называют «моторными». Большая ДА, как и малая, имеет отрицательные последствия для организма ребёнка, его сердечно - сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям.

Уровни освоения ОО «Физическое развитие» 4 лет

Низкий - движения ребёнка - импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим обязательный показ упражнений.

Средний - движения ребёнка приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряжены, наблюдается перекрёстная координация в движениях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которая проявляется эпизодически. Ребёнок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Высокий - большинство осваиваемых упражнений выполняется ребёнком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребёнок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Уровни освоения ОО «Физическое развитие» 5 лет

Низкий - ребёнок напряжён, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании) ; не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои действия с движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний - ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, обще развивающие упражнения, действует в соответствии с указаниями в общем ритме; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных

ных играх.

Высокий - ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем для всех темпе; легко находит своё место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Уровни освоения ОО «Физическое развитие» 6 лет

Низкий - ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний – ребёнок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

Высокий - ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий. Проявляет самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату.

Данные мониторинга заносятся в *карты индивидуального развития (приложение 8)*, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

II ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация образовательной деятельности по физическому развитию

Образовательная деятельность по физическому развитию в группах общеразвивающей и оздоровительной направленности проводится на основе авторской программы Л.Д. Глазыриной «Физическая культура дошкольникам дошкольников».

Перспективно-тематическое планирование в группах общеразвивающей и оздоровительной направленности направлено (приложение 9)

В группах компенсирующей направленности для детей с ТНР планы составлялись с опорой на УМК к программе Н.В. Нищевой («Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» автор Ю.А. Кириллова)

Цель плана: использование арсенала физического воспитания, направленного на преодоление речевых нарушений воспитанников.

Основой плана является учет тяжести речевого дефекта, возрастных особенностей детей, тематический подход к подбору методического материала.

Задачи:

1. Предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей.
2. Развитие необходимых двигательных качеств.
3. Содействие естественному формированию основных движений у детей и организация условий для их совершенствования.
4. Развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций.
5. Развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением.
6. Развитие общей моторики.
7. Закрепление лексико-грамматических категорий.
8. Развитие мелкой моторики пальцев рук.

План составлен по разделам:

- Лексическая тема;
- Название занятия;
- Развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций;
- Развитие зрительно-пространственных ориентаций, координация речи с движением;
- Развитие общей моторики, закрепление лексико-грамматических категорий;
- Развитие мелкой моторики пальцев рук

Основные методы развития и коррекции:

- Игры и упражнения, направленные на развитие необходимых двигательных качеств;
- Игры и упражнения, направленные на развитие физиологического и речевого дыхания, нормализация голосовых функций;
- Игры и упражнения, направленные на развитие зрительно-пространственных ориентаций, координации речи с движением;
- Игры и упражнения, направленные на развитие общей моторики;

- Игры и упражнения, направленные на закрепление лексико-грамматических категорий;
- Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики пальцев рук

Предполагаемый результат:

- Положительная динамика в преодолении речевых нарушений, различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей.
- Перспективно-тематическое планирование в группах компенсирующей направленности (*приложение 10*)

Образовательная нагрузка распределяется следующим образом (СанПиН 2.4.1.3049-13):

Возрастная группа	Продолжительность непрерывной образовательной	Максимально допустимый объем образовательной деятельности
в младшей группе (дети 4-го года жизни)	не более 15 минут	в первую половину дня не превышает 30 минут
в средней группе (дети 5-го года жизни)	не более 20 минут	в первую половину дня не превышает 40 минут
в старшей группе (дети 6-го года жизни)	не более 25 минут	в первой половине дня не превышает 45 мин и во вторую половину дня не более 25 минут
в подготовительной (дети 7-го года жизни)	не более 30 минут	в первой половине дня не превышает 1,5 часа и во вторую половину дня не более 30 минут

Реализация программных задач осуществляется в процессе организованной образовательной деятельности (фронтально).

Закаливание детей на занятиях по физической культуре включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная двигательная активность детей во время занятия, правильно подобранная спортивная одежда в помещении и на открытом воздухе, соблюдение объема образовательной нагрузки.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, сочетающая традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями, рассчитаны на один год. Сейчас стало явным, что изменилось главное - отношение родителей к физической подготовленности своих детей.

2.2. Организация режима двигательной активности (*приложение 11*)

2.3. Формы, методы и приёмы, структура занятий, средства обучения

Одной из форм двигательной активности детей являются занятия физической культурой в группе, так как в детском саду нет спортивного зала и на свежем воздухе.

Формы обучения применяются в структуре основного занятия по физической культуре

> **Занятие тренировочного типа** (элементы). Направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Трениро-

вочные занятия включают комплекс общеразвивающих упражнений с использованием упражнений на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по веревочной лестнице, шведской стенке.

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

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

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

> **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

> **Контрольно-проверочные занятия.** Выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

Методы и приёмы обучения:

Все методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками, можно разделить на три группы:

- ◆ методы слухового восприятия
- ◆ методы зрительного восприятия
- ◆ метод двигательного восприятия

Методы слухового восприятия основываются на использовании педагогом слова.

Они активизируют мышление ребёнка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных представлений о движении. Через слово ребёнок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношение к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности. Педагог имеет возможность использовать две функции слова: *смысловую*, с помощью которой выражает содержание преподаваемого материала, и *эмоциональную*, позволяющую воздействовать на чувства ребёнка.

В работе с детьми применяют **звуковой метод**: учат ходить, бегать, подниматься и спускаться по лестнице, поскольку им приходится часто пользоваться слуховым анализатором. Необходимо помочь детям преодолеть страх перед пространством, выработать осанку, походку, развивать осязание, гибкость пальцев руки, точность их движений. Способы подачи звуковых сигналов разнообразны: бубен, хлопки, свисток, погремушки.

Методы зрительного восприятия.

Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, выполняемое педагогом или другим ребёнком, а так же с использованием наглядных пособий. Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Демонстрация наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии).

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время.

Методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, указание (или распоряжение), оценка, команда, подсчёт.

Методы двигательного восприятия

Игровые упражнения и подвижные игры способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается чистота пульса, углубляется дыхание. В процессе обучения детей движениям используется индивидуальный подход и *метод совместного выполнения упражнений* с ребёнком в соответствии с уровнем его развития. При этом выполняемые действия сопровождаются словесным объяснением.

Контактный метод, так как с его помощью ребёнок более полно представляет себе выполнение двигательного действия. Контактный метод включает в себя: **пассивный метод**, когда педагог, взяв его руки, выполняет движения вместе с ним; **активный метод**, когда ребёнок занимает положение частей тела партнёра или педагога.

Приёмы:

> Наглядные:

♦ *наглядно - зрительные* приёмы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и фотоборудования, зрительные ориентиры);

♦ *тактильно - мышечные приёмы* (непосредственная помощь инструктора);

> Словесные:

♦ объяснения, пояснения, указания;

♦ подача команд, распоряжений, сигналов;

♦ вопросы детям и поиск ответов;

♦ образный сюжетный рассказ, беседа;

♦ словесная инструкция.

> Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме; Выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на модулях и спортивном оборудовании в свободной игре.

Запрещено!

Прыжки и любые упражнения с отягощениями, резкие наклоны туловища, резкие наклоны головы, прыжки т.к. во время тренировок возможны сильные сотрясения туловища и натуживание, что может вызвать дальнейшее прогрессирование заболевания и различные осложнения.

Полезно! Детям с близорукостью до - 6 диоптрий полезны все типы циклических упражнений - бег в медленном темпе, ходьба, спортивные игры.

Важно! Физическая нагрузка должна быть небольшой - сильное утомление может вызвать нарушение кровообращения в глазах. Определение физической нагрузки и нормативов, показаний и противопоказаний к использованию отдельных видов упражнений и движений строится на основе рекомендаций врачей: окулиста, ортопеда, психоневролога, педиатра - и общего психического развития ребёнка.

Средства:

Основным средством физической культуры дошкольников является физические упражнения. Сопутствующими средствами, повышающими эффективность использования физических упражнений, являются гигиенические факторы и естественные силы природы.

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека, которое направлено на решение педагогических задач и подчинено педагогическим закономерностям.

Классификация физических упражнений:

- по историческому признаку сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт);
- по признаку особенностей мышечной деятельности (скоростно-силовые упражнения, упражнения, требующие выносливости и т.п.);
- по значению для решения задач обучения (основные упражнения, подводящие упражнения, подготовительные упражнения);
- по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза и т.п.).

Требование к отбору физических упражнений для занятий с детьми дошкольного возраста.

- гимнастика: общеразвивающие упражнения, ОВД, простейшие перестроения, танцевальные упражнения.
- игры: подвижные сюжетные и бессюжетные, с элементами спортивных игр.
- спортивные упражнения: летние, зимние.

Интеграция с другими образовательными областями		
Образовательная область	По задачам и целям	По средствам организации
«Физическое развитие»	развитие мелкой и общей моторики, ориентировка в пространстве формирование представлений о здоровом образе жизни, формирование КГН	физкультурные праздники, подвижные и спортивные игры проведение мероприятий «День здоровья», оптимизация режима нагрузок и отдыха
«Познавательное развитие»	формирование целостной картины мира, расширение кругозора формирование основ безопасного поведения в городе, степи	викторины, наблюдения на прогулке экскурсии, решение проблемных ситуаций
«Речевое развитие»	развитие свободного общения со взрослыми и детьми, практическое овладение воспитанниками нормами речи, обогащение словаря	Художественное слово, диалог, чтение художественной литературы
«Художественно-эстетическое развитие»	использование музыкальных произведений для обогащения содержания области, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства	слушание народной музыки, ритмов, праздники и развлечения, театрализованное представление
«Социально-коммуникативное развитие»	развитие свободного общения со взрослыми и детьми, реализация партнерского взаимодействия, формирование знаний о культуре, традициях, быте народов Дона	Вхождение в образ

2.4. Традиции

♦ Спортивные праздники:

Спортивные мероприятия в ДООУ проводятся не только в форме занятий. Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения.

Праздники помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности и спортивной закалки детей. Во время праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах, танцах, аттракционах, викторинах.

«Мама, папа, я - спортивная семья»

«День Защитника Отечества»

«Масленица»

«День космонавтики»

«День Победы»

«Покров на Дону»

День открытых дверей

День открытых дверей является одной из форм работы с родителями, которая предоставляет им возможность познакомиться с дошкольным образовательным учреждением, его традициями, правилами, задачами воспитательно-образовательного процесса.

Цель проведения данного мероприятия - установление доверительных отношений между родителями и педагогами, определение задач совместного воспитания детей и их реализация.

2.5. Материально-технические условия.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

В каждой группе имеются физкультурные уголки.

Описание содержания физкультурных уголков в **Паспорте каждой возрастной группы.**

Оборудование и инвентарь спортивных уголков для детей:

Стационарное оборудование:

1. 3 пролёта металлические от спортивных комплексов "Ростан" с турниками
2. гимнастические скамьи
3. мата поролоновых с покрытием из кожзаменителя

Тренажёры:

1. баскетбольные кольцо, детское высотой 1м
2. 2 лесенки - дуги
3. велотренажёр
4. беговая дорожка

5. "Бегущая по волнам"
6. диск "Здоровья"
7. лесенки навесные
8. 2 доски гимнастические шириной 12см
9. 2 ребристые дорожки
10. 4 каната, толстых
11. 2 каната, тонких
12. 4 лесенки «морские»

Массажный инвентарь для коррекции плоскостопия:

1. "Камушки" коврики 4мягких и 4 твёрдых
2. "Колючки" 8 резиновых ковриков
3. 13 мячей "Ежи" разного диаметра
4. 2 набора "Эспандер кистевой детский"
5. 3 массажора ручных
6. 2 ребристых дорожки

Спортивный инвентарь:

1. 14 фитболов диаметром 40мм (6шт), 60мм (6шт), 80мм (2шт), 70мм(1шт)
2. 4 набора резиновых мячей диаметром от 70мм до 250мм по 15 штук каждый
3. 2 кольца с сетками
4. 3 ворот переносных
5. 2 набора "Хоккей" (по 2 клюшки и 2 шайбы)
6. 3 набора обручей пластмассовых диаметром 50мм, 60мм, 80мм по 15 штук
7. 1набор металлических 15штук
8. 4 набора "Большой теннис" 2 с мячом и 2 с воланчиком
9. 20 скакалок
10. 3 мишени, вертикальные 2 стационарные 1 съёмная
11. 2 мишени "Зайцы" напольные с сетками и наборами пластмассовых мячей и колец диаметром 150 - 250мм
12. 10 мячей набивных весом 1кг (самодельные)
13. 10 пар гантелей пластмассовых (500г)
14. 10 мешочков с пластмассовой дробью
15. 30 мешочков с песком весом 100г - 400г
16. 2 набора лент с кольцом длиной 60мм - 80мм по 10 штук
17. 12 конусов ориентировочных
18. 2 набора гимнастических палок длиной 70мм, 100мм по 12 штук и крепёж
19. 2 набора гимнастических палок длиной 80мм и 100мм
20. 24 флажка и цветные ленты для игр
21. 20 цветных платочков

22. 2 набора дуги - воротца высотой 20мм - 50мм
23. 2 трубы для пролезания
24. 4 мягких модуля: «Горки – ямки», «Строитель», «Труба», «Бревно» - дуга с упорами"
25. Моталочки для развития мелкой моторики: 3 покупные и 3 самодельные: «Подними якорь», «Собери звезду», «Ледянки»
26. 2 набора «Донеси яйцо»
27. 2 мишени «Танки» (самодельные)

2.6. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурных уголков в группах.

Среда физкультурных уголков стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. На игровой площадке созданы условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в группе) трансформируется (меняться в зависимости от игры и предоставлено достаточно места для двигательной активности).

На физкультурных занятиях используется приближение горизонтальной, вертикальной цели, большой ее размер, дополнительную страховку в лазании, спрыгивании; ограничение отдельных видов движений по согласованию с врачом-офтальмологом, замедленный показ движений, чтобы дети успели его увидеть.

Уменьшена дозировка: упражнений с наклонами вниз, прыжками, переворотами со спины на живот, упражнениями на животе.

При некоторых видах упражнений (лазанье, равновесие) окклюзия снимается, чтобы ребенок ощутил движение своего тела без боязни упасть, получить ушиб, так как наклейка ограничивает свободу движений.

Оснащение способствует приобщению детей к достижениям в области физической культуры, ознакомлению с эффективными технологиями сохранения и укрепления здоровья, обогащению двигательного опыта каждого ребёнка, расширению функциональных возможностей организма, целостному развитию личности. Правильный подбор оборудования содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания-лазанья).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки разной длины и ширины, дорожки с нарисованными оптимально расположенными следами, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например «Смайлики», «следы», «пяточки», «носочки».

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные коврики, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски. Эффективным средством является «тропа здоровья»: ящик с ячейками заполненные галькой, керамзитом.

Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные сенсорные мячи, мягкие кубы разных размеров (отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги).

Для освоения прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, батут, кубики, плоские обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги большие и малые, канат, скамейки разной высоты, больших и малых обручей, гимнастическая стенка, лестница.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные), кольцобросы разной высоты.

Разное физкультурное оборудование - мячи, мешочки с грузом, кубики, кегли, ролики, «следочки», - размещены в подвесной сетке и напольных контейнерах, палки разного размера размещены в специальном передвижном ящике у стены. Обручи, шнуры, скакалки

размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках. Передвижные модули : раскладные маты, горка, лабиринт, туннель, модуль «Улитка», кубы, модуль «Бревно» расположены вдоль стен.

Для того, чтобы дети свободно передвигались, не мешая друг другу, самостоятельно пользовались снарядами, середина зала осталась свободной. На ней размещаются пособия для проведения игр, занятий, организуемые инструктором или самими детьми.

Зрительные ориентиры расположены на полу, стена

III СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Реализация регионального компонента

Национально-региональный компонент в ДОУ реализуется через знакомство детей на занятиях по физической культуре с достопримечательностями родного города, природой Донской степи, приобщением воспитанников к быту, традициям и культуре Донских казаков через народные подвижные игры.

3.2. Реализация компонента ДОУ: коррекционно-развивающая направленность физического развития детей с ОВЗ

Наряду с общими задачами охраны и укрепления здоровья, физическое воспитание направлено на преодоление недостатков физического развития детей с ОВЗ.

Дети с нарушением речи. К этой категории дошкольников относятся дети, имеющие отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- ♦ дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низким уровнем развития ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий на значимом уровне не имеют, что связано с отсутствием значимых отличий по антропометрическим данным этих детей;

- ♦ дети с расстройствами речи отличаются от здоровых низкой степенью сформированности двигательных навыков, отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти);

- ♦ у детей с расстройствами речи встречаются диспропорциональность развития, незрелость движений.

В этой связи занятия физическими упражнениями способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психомоторного развития.

Предметом особого внимания служит *работа над осанкой*. Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений проводят с *речевым сопровождением* т.е. при помощи стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определённому темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Освоению упражнения *способствует музыка и стихотворные строчки*.

У детей с различными речевыми нарушениями изменён тонус, поэтому *включаем упражнения на активное расслабление и напряжение мышц*. Особое внимание уделяем *дыхательным упражнениям*. На *физкультурном занятии учитываются все речевые режимы*.

Целью коррекционной работы с детьми с ЗПР является создание оптимальных условий для развития эмоционально-волевой, познавательной, двигательной сфер, позитивных качеств личности ребенка. Коррекционно-педагогическое воздействие должно быть направлено на преодоление и предупреждение нарушений развития, на формирование знаний и умений, необходимых для успешной подготовки ребенка к обучению в школе.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной группе для детей с ЗПР имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и имеет свою специфику.

Кроме традиционных задач по физическому развитию, в рамках НОД следует реализовывать и специальные коррекционно-развивающие

задачи: развитие моторной памяти, формирование способности к восприятию и передаче движений (серии движений), совершенствование ориентировки в пространстве и т.д. Огромное значение в работе по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с ЗПР имеет индивидуальный подход. В процессе использования всех форм работы учитываются особенности двигательных нарушений, поскольку у детей одного возраста уровень развития может быть различным.

Предлагаются упражнения, требующие выполнения движений по условному сигналу (знаку или слову). В структуру НОД по физическому развитию включаются специальные упражнения.

Для предупреждения переутомления и перевозбуждения во время физических нагрузок используют упражнения на релаксацию, которые являются частью общей коррекционной работы. Они снимают характерное для детей с ЗПР чрезмерное мышечное и эмоциональное напряжение и воздействуют успокаивающе, а это, в свою очередь, является главным условием для формирования правильных телодвижений и естественной речи.

Дыхательные упражнения учат детей восстанавливать ритм дыхания после двигательных упражнений, формируют правильное речевое дыхание (дышать носом естественно и без задержки, выдоха должен быть плавным и длительным).

Использование игровых упражнений и подвижных игр способствуют развитию основных движений и физическому развитию в целом, поскольку при выполнении разнообразных движений работают различные группы мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание. Подвижные игры с правилами способствуют развитию внимания, восприятия, памяти, мышления, речи, совершенствуются произвольность движений и поведения, развиваются личностных качеств детей.

На первых годах обучения детей с ЗПР, а также при разучивании новых движений используют не только показ движения, но с некоторыми детьми требуется совместно его выполнить, при этом выполняемые действия обязательно сопровождаются словесным объяснением. На следующем этапе обучения предварительно демонстрируют детям каждое называемое действие. Словесную инструкцию используют лишь тогда, когда дети уже владеют движениями, могут их самостоятельно выполнить. При выполнении основных движений: лазании по гимнастической стенке, ходьбе по скамейке и др. обязательно используют приемы страховки детей.

Педагог при организации НОД по физическому развитию должен придерживаться определенных правил взаимодействия с детьми:

- не замечать, если ребенок поначалу что-то делает неправильно, обращая внимание на то, что у него получается; радоваться с ним каждому успеху рассказывать при ребенке о его достижениях другим. Обязательно следует использовать методы поощрения. Таким образом, создается атмосфера доверия и сотрудничества, что является основой для достижения положительного результата в коррекционно-развивающей деятельности;

- вести дополнительную индивидуальную работу с детьми по развитию движений (в спортивном зале, на прогулке, в групповой комнате и в тренажерном зале). В основе работы по физическому развитию детей с ЗПР лежит постоянное взаимодействие педагогов группы, инструктора по физической культуре, как на занятии, так и вне его.

Таким образом, можно выделить следующие особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной группе для детей с ЗПР:

- индивидуальный подход к каждому ребенку, основное внимание уделять его физическому развитию;
- НОД строить по четко распланированному, стереотипному расписанию;
- эмоционально насыщать работу, используя игровые приемы и игры;
- задания, предлагаемые к выполнению, повторять несколько раз, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;

- во время проведения игр-занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
- в работе по физическому развитию использовать игры на развитие волевой регуляции, внимания;
- дозировать выполнение упражнений, использовать упражнения на релаксацию;
- во избежание травматизма, страховать движения детей;
- оказывать помощь дошкольникам в случаях затруднения;
- по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение.

В результате физической подготовки ребенок с ЗПР становится сильнее, выносливее, приобретает волевые качества. Он быстрее овладевает двигательными навыками, необходимыми в различных видах деятельности, тем самым повышается его работоспособность.

Физкультурно-оздоровительная коррекционная работа с детьми с ослабленным здоровьем

Основная цель коррекционной работы — комплексная реабилитация часто болеющих детей, включающая проведение мероприятий, направленных на предупреждение заболевания и укрепление здоровья воспитанников. Для ее достижения создана необходимая предметно-пространственная среда, подобрано физкультурное оборудование.

Для решения задач по укреплению здоровья и физическому развитию детей в ДОУ имеются:

- физкультурные уголки в каждой группе, оснащенные в достаточном количестве специальным оборудованием и инвентарем, мягкими модулями, дорожками здоровья;
- оборудованная физкультурная площадка на улице; разнообразный спортивный инвентарь.

3.3. Взаимодействие с родителями воспитанников.

В соответствии с новым законом «Об образовании в Российской Федерации» одной из основных задач, стоящим перед детским дошкольным учреждением является «взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного развития личности ребёнка». Разработан новый федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), который отвечает новым социальным запросам и в котором большое внимание уделяется работе с семьёй.

Детский сад сегодня находится в режиме развития, а не функционирования, представляет собой мобильную систему, быстро реагирует на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого меняются формы и направления работы детского сада с семьей в вопросах физического воспитания дошкольников.

Цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений участников образовательных отношений в вопросах физического развития.

Принцип единства с семьей.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Согласно Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" все работа с родителями строится в формате онлайн-мероприятий в социальных сетях: страничке МБДОУ детского сада № 12 в ok.ru, на официальном сайте ДОУ и в instagram.

Основными направлениями взаимодействия детского сада №12 с родителями воспитанников стали:

1. Изучение особенностей семейного воспитания и детско-родительских отношений
2. Информирование родителей
3. Психолого-педагогическая поддержка семьи и повышение компетентности в вопросах образования детей.
4. Вовлечение родителей в педагогический процесс дошкольного учреждения.

Общими формами реализации данных направлений стали:

1. Информирование родителей о содержании деятельности образовательной организации по развитию речи детей, их достижениях и интересах путем размещения информации на сайте, стендах, в процессе ежедневного общения и в ходе коллективных мероприятий.

2. Изучение и анализ детско-родительских отношений и уровня педагогической компетентности родителей путём анкетирования, опросов, наблюдения.

3. Привлечение родителей к участию в подготовке и проведении детских досугов и праздников (разработка идей, подготовка атрибутов), к совместным мероприятиям по благоустройству и созданию условий в группе и на участке.

4. Беседы с целью выработки единой системы целей воспитания и требований в образовательной организации и семье.

5. Создание в группах тематических выставок при участии родителей.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе сотрудничества, уважении личности, совместного стремления создать все необходимые условия в развитии потенциальных возможностей детей. Анализ изучения социального портрета семей воспитанников показал: семьи различны по своему социальному положению, а проблемы в воспитании детей сходны. Решение этих проблем сегодня зависит от нашего взаимодействия.

В работу по физическому развитию детей родители вовлекаются поэтапно.

На первом этапе выявляется уровень осведомленности родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей, отношения родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение *анкетирования (приложении 13)*.

На втором - составления *плана работы с родителями на учебный год*.

(приложение 12).

На третьем - знакомят родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления здоровья.

На четвертом - устанавливаются партнерские отношения между инструктором по ФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры.

С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются **наглядно-информационные формы работы, с целью** обогащения знаний родителей. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное.

1. **Информационные стенды** - информация о программах по физической культуре, используемых в детском саду; перечень рекомендуемой литературы, игр и упражнений, которые можно делать в домашних условиях и др.

2. **Папки - передвижки** - знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников; информация о том чему можно научить ребенка в определенном возрасте.

3. **Рекомендации, практические советы.**

- разработка памяток и рекомендаций по различным направлениям развития детей;

- привлечение родителей к изготовлению пособий, атрибутов к праздникам;

- проведение индивидуальных бесед в моменты прихода и ухода родителей;

- индивидуальное консультирование.

4. **Фоторепортажи** «Хороши спортсмены - малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по ФК.

3.4. Календарно-тематическое планирования специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

Основные цели и задачи

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

3.4.1 Вторая младшая группа

Задачи:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить 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 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

СЕНТЯБРЬ

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при х.в разных направлениях; учить х.по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	Упражнять детей в х.и б. всей гр в прямом направлении; прыжках на 2х н.на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при ползании под шнур.	
Части занятия	I	Х.и б.небольшими гр.в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости» «Дождик пошел!»	Х.и б.всей гр «стайкой» к мишки, кукле. <i>ОРУ № 1</i>	Х.в колонне по 1му «Ворона», легкий б. «Стрекозы!» <i>ОРУ № 2</i>	Х.и б. по кругу. <i>ОРУ № 3</i>
	II	1. Х.мж.2мя линиями R25см	1. Пр.на 2х н. на месте.	1. Прокатывание мяча «Прокати и догони»	1. Ползание под шнур на низких четвереньках как «Жук» «Доползи до погремушки».
		П/И «Беги ко мне»	П/И «Птички»	П/И «Кот и воробушки»	П/И «Быстро в домик»
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

ОКТАБРЬ

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при х.наограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые н. в прыжках.	Упражнять в пр.с приземлением на полусогнутые н.; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании др. др.	Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять в х.и б. по кругу, с поворотом в др.сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках, в равновесии.	Повторение пройденного материала

Части занятия	I	Х.в колонне по 1му по сигналу «Лягушки!» полный присед. Б. в колонне и врассыпную. <i>ОРУ № 4</i>	Х.и б. по кругу. <i>ОРУ № 5</i>	Х.в колонне по 1му, врассыпную, по всему залу. «Стрекозы» б. «Кузнечики» прыжки с продвижением вперед. <i>ОРУ № 6</i>	Х.в колонне по одному по кругу, с поворотом по сигналу; б.по кругу также с поворотом. <i>ОРУ № 7</i>	Игровые упражнения: -«Бегите ко мне» -«Прокати мяч подорожке» -«Попрыгаем как зайки» -«Поезд»
	II	1. «Пойдем по мостику» х.по скамье. 2. Прыжки ч/з шнур с 2х н.	1. Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. 2. Пр. из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении. 2. «Быстрый мяч» оттолкнуть мяч и догнать его. 3. Ползание на низких четвереньках мж. предметами.	1. «Крокодильчик» Ползание под шнур В 50см. 2. «Пробеги – не задень» х.и б. мж предметами	
		П/И «Догони мяч»	П/И «Ловкий шофер»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Кот и воробушки»	
III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

НОЯБРЬ

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в равновесии при х.по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые н.в пр.	Упражнять в х.по 1му с заданием; пр.из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые н.; упражнять в прокатывании мяча др.др., развивая координацию и глазомер	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию и ловкость при прокатывании мяча мж предметами; упражнять в ползании.	Упражнять в х.с заданием, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию; в равновесии.
I	«Мышки»-х.на носках р.на пояс, «Бабочки»-б. <i>ОРУ № 8</i>	«Лошадки»-х.высоко поднимая колено р.на пояс. «Стрекозы»-б. <i>ОРУ № 9</i>	Кубики разложены по кругу. Х.по сигналу «Взять кубик!», б. <i>ОРУ № 10</i>	«Лягушки»-присед и продолжить х., «Бабочки»-остановка помахать крыльшками продолжить х. Б. <i>ОРУ № 11</i>

	II	1. «В лес по тропинке» х.по доске 2. «Зайки-мягкие лапочки» пр.на 2х н. до опушки	1. «Ч/з болото» пр.на 2х.н.ч/з шнуры в шахматном порядке 2. «Точный пас» прокатывание мяча др.др. R 2м	1. «Прокати-не задень» прокатывание мяча мж предметами 2. «Проползи- не задень» ползание на низких 4ках мж предметами	1. «Паучки» ползание на низкихчетвереньках, перешагнуть ч/з шнур хлопнуть над головой 2.Х.подоскена середине присед
		П/И «Ловкий шофер»	П/И «Мыши в кладовой»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Поймай комара»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

ДЕКАБРЬ

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Задачи	Упражнять в х.и б.врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в х.и б.с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.со скамьи; прокатывании мяча.	Упражнять детей в х.и б.с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча мж. предметами, умение группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в х.и б. врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании и сохранении равновесия при х.поскамье.
Ч а	I	Х.по кругу. «На прогулку!» х.врассыпную, б. <i>ОРУ № 12</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Самолеты!» б.врассыпную. <i>ОРУ № 13</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «Воробушки!» остановка «Чик-чирик!». Б.в колонне по 1му <i>ОРУ № 14</i>	Х.в колонне по 1му. По сигналу «На прогулку!» б.врассыпную. <i>ОРУ № 15</i>
	II	1. «Пройди - не задень» х.мж предметами 2. «Лягушки - попрыгушки» пр.с 2х н.до шнура «болотце»	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча др.др.ст.на коленях	1. «Не упусти» прокатывание мяча мж.предметами 2. «Проползи-не задень»ползание под дугу	1. «Жучки на бревнышке» ползание по скамье 2. «Пройдем по мостику» х.поскамье приставным шагом
		П/И «Коршун и птенчики»	П/И «Найди свой домик»	П/И «Лягушки»	П/И «Птица и птенчики»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

ЯНВАРЬ

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя
----------	----------	----------	----------

Задачи		Повторить х. с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на 2х н. с продвижением вперед	Упражнять детей в х.в колонне по 1му, б.в.рассыпную; в пр.на 2х.н.мж предметами; в прокатывании м., развивая ловкость и глазомер	Повторить х.с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу; сохранении устойчивого равновесия при х.по уменьшенной площади опоры.
Ча	I	Х. на носках «Великаны!», б. с поворотом в др.сторону. <i>ОРУ № 16</i>	Х. в колонне по одному, б.в колонне и б. в рассыпную «На полянке» <i>ОРУ № 17</i>	Х. с остановками «Лягушки» остановка приседр.на колени «Бабочки» остановка помахать р., б. <i>ОРУ № 18</i>
	II	1. «Пройди – не упали» Х.по скамье р. в сторону 2. «Из ямки в ямку» пр.с 2х.н.из обруча в обруч П/И «Коршун и птенчики»	1. «Зайки - прыгуны» пр. мж кубиками «пеньками» 2. Прокатывание мяча мж кубиками П/И «Птица и птенчики»	1. Подлезание под дугу 2. «По тропинке» х.по скамье П/И «Лохматый пес»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

ФЕВРАЛЬ

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Упражнять в х.и б.вокруг предметов; развивать координацию движений при х.; повторить пр.с продвижением вперед	Упражнять в х.б. с выполнением заданий; в пр.с высоты и мягком приземлении на полусогнутые н.; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Упражнять в х., развивать координацию движений; разучить передачу мяча ч/з шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур	Упражнять в х.б. врассыпную; упражнять
Части занятия	I	Х.и б.со сменой направления <i>ОРУ № 19</i>	«Мышки!» х. «Лошадки!» б. <i>ОРУ № 20</i>	Х. б. в колонне <i>ОРУ № 21</i>	Х. и б. в колонне <i>ОРУ № 22</i>
	II	1. «Перешагни – не наступи» х. перешагивая ч/з шнуры 5-6 шт 2. «С пенька на пенек» пр.из обруча в обруч П/И «Найди свой цвет»	1. «Веселые воробушки» пр.со скамьи 2. «Ловко и быстро!» прокатывание мяча мж кубиками П/И «Воробушки в гнездышках»	1. Передача м.ч/з шнур 2. Подлезание под шнур П/И «Воробушки и кот»	1. «По дугу» подлезание по дугу 2. Х.по скамье на серединеприсед хлопок перед собой П/И «Лягушки»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

МАРТ

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Задачи		Упражнять в х.б.; в сохранении устойчивого равновесия при х.по ограниченной площади опоры; повторить пр.мж предметами	Упражнять в х.б.; разучить пр.в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в отбивании м о пол и ловле его 2мя р., в ползании на повышенной опоре	Развивать координацию движений в х.иб.мж предметами; повторить упр.в ползании; упражнять в сохранении
Части занятия	I	Х.и б. с изменением направления <i>ОРУ № 23</i>	Х.и б.в чередовании <i>ОРУ № 24</i>	Х.и б. с заданием «Лошадки!» б.высоко поднимая колено, «Бабочки!» махать крыльями <i>ОРУ № 25</i>	Х.и б. мж предметами <i>ОРУ № 26</i>
	II	1. «Ровным шагом» х.по скамье на середине присед р.вперед 2. «Змейкой» пр.мж кубиками	1. «Ч/З канавку» пр.в длину с места ч/з канат 2. «Точно в руки» прокатывание м. др.др.ст.на коленях	1. «Брось - поймай» отбивание мяча 2мя р. на месте 2. «Муравьи» ползание по скамье на низких четвереньках	1. «Медвежата» ползание навысоких четвереньках 2. Х. по скамье р.в сторону
		П/И «Кролики»	П/И «Найди свой цвет»	П/И «Зайка серый умывается»	П/И «Автомобили»
II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	

АПРЕЛЬ

№ недели		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи		Повторить х.б. вокруг предметов; пр. ч/з шнуры; упражнять в сохранении равновесия при х.на повышенной опоре	Упражнять в х.б., с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; развивать ловкость в упр.с мячом	Повторить х.б.с выполнением заданий; развивать ловкость в упр.С мячом; упражнять в ползании на высоких четвереньках	Упражнять в х.с остановкой по сигналу; повторить ползание мж предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре
Ча	I	Х.б.по кругу с изменением направления <i>ОРУ № 27</i>	«Жуки полетели!» б. «Жуки отдыхают!» х. <i>ОРУ № 28</i>	«Великаны!» х.на носках «Гномы!» х. в полном присяде. Б. <i>ОРУ № 29</i>	«Воробушки!» остановка помахать крыльями «Лягушки!» присед <i>ОРУ № 30</i>
	II	1. Х.по скамье приставным шагом на середине присед р.вперед 2. «Ч/З канавку» пр.ч/з шнур	1. Пр.из обруча в обруч 2. «Точный пас» прокатывание мяча др. др. ст. на коленях	1. Подбрасывание м. и ловля его 2мя р. 2. «Медвежата» ползание на высоких четвереньках	1. «Проползи – не задень» ползание мж предметами, встать в обруч хлопнуть 2. «По мостику» х.по скамьер. в сторону

	П/И «Тишина»	П/И «По ровненькой дорожке»	П/И «Мы топаем ногами»	П/И «Огуречик, огуречик»
II	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

МАЙ

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Задачи	Повторить х.б.в.рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить равновесие в прыжках	Упражнять детей в х.б.мж предметами; в прыжках со скамьи на полусогнутые н.; в прокатывании мяча др.др.	Х. с выполнением заданий по сигналу; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его; ползание по скамье	Упражнять в х.б.по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить равновесие	
Ч а	I	Х.б. с изменением направления <i>ОРУ № 31</i>	Х.б. мж предметами <i>ОРУ № 32</i>	Х. «Пчелки!» б. <i>ОРУ № 33</i>	Х. «Мышки!» б. <i>ОРУ № 34</i>
	II	- Х.по скамье - Пр.ч/з шнуры R30 см	- «Парашютисты» пр.со скамьи - Прокатывание мя др.др.по 4-5 чел.	- Подбрасывание м.вверх и ловля его 2мя р. - «Жучки!» ползание по скамье	- Лазание на наклонную лесенку - Х. по скамье р.в сторону
		П/И «Мыши в кладовой»	П/И «Воробушки и кот»	П/И «Огуречик, огуречик»	П/И «Коршун и наседка»
	III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра

3.4.2. Средняя группа (дети 4 - 5 лет)

Задачи:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить: энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- 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).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. о Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. о Приучать к выполнению действий по сигналу.

СЕНТЯБРЬ

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х.и б. колонной по 1му; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2мя н.от пола и мягком приземлении.		Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые н.при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.		Упражнять в х.колонной по 1му, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, подлезание под шнур.		Продолжать учить останавливаться по сигналу во время х.; закреплять умение группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной площади опоры.	
Части занятия	I	Х.в чередовании с б. <i>ОРУ № 1</i>		Х. и б. в колонне по 1му с остановкой по сигналу «Зайки». <i>ОРУ № 2</i>		Х.в колонне по 1му мж.2мя линиями; б.врассыпную. <i>ОРУ № 3</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу остановка «Воробушки»; б. врассыпную. <i>ОРУ № 4</i>	
	II	1. Х. б. мж.2мя линиями Ш15см, Д3м. 2. Пр.вверх с 2х н.на месте и с поворотом вправо, влево.	1. Х.и б. мж. 2мя линиями Ш20см. 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед 3-4м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др. ст.на коленях, сидя на пятках R2м.	1. Пр. «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др.др.сед н.вр. 3. Ползание на низких четвереньках R5м.	1. Прокатывание мяча др.др. 2мя р.ст.на коленях R2м. 2. Подлезание подшнур, не касаясь р.пола B50см.	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя 2. Ползание под дугу. 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами 50см-3-4м.	1. Подлезание подшнур, не касаясь р.пола. 2. Х.на носках по доске, лежащей на полу.	1. Х.на носках по доске, лежащей на полу ч/з предметы. 2. Ползание под шнур (дугу) на низких четвереньках R1м. 3. Пр.с 2х н.с продвижением вперед.
		П/И «Найди себе пару!»		П/И «Самолеты»		П/И «Огуречик, огуречек»		П/И «У медведя во бору»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

ОКТАБРЬ

№ недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	№ недели
----------	----------	----------	----------	----------	----------

№ занятия	1		2		1		2		1		2	
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при х.на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении в пр.с продвижением вперед.		Учить детей находить свое место в шеренге после х.и б.; упражнять в приземлении на полусогнутые н.в пр. из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч дрдр, развивать точность.		Повторить х., развивать глазомер и ритмичность при перешагивании ч/з предметы; упражнять в прокатывании мяча, в лазанье под дугу.		Упражнять в х.б.колонной по 1му, в х. б.в.рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь р.пола; упражнять в сохранении равновесия при х. на уменьшенной площади опоры.		Повторение пройденного материала.			
ч	I	Х.б. с препятствием <i>ОРУ № 5</i>		Х. с командой по местам в шеренгу. Б. <i>ОРУ № 6</i>		Х.в колонне по 1му с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 7</i>		Х.б.в колонне и в рассыпную. <i>ОРУ № 8</i>		Игровые упражнения: -Лошадки -Найди себе пару -Кот и мыши		
	II	1. Х.по скамье р.на пояс по середине присед р.в стороны. 2. Пр.с 2х н.спрдвижением вперед до кубика.	1. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.до предмета, перепрыгнуть.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча дрдр ст.на коленях.	1. Пр. из обруча в обруч с 2х н. 2. Прока тывание мяча мж предметами.	1. Прока тывание мяча прямо 2. Подлезание под шнур, не касаясь р.	1. Подлезание под дугу 2. Пр.с 2х н.с продвижением вперед ч/з 4-5 веревочек	1. Ползание под дугу В 50см 2. Х.ч/з кубики 3. Пр.мж. предметами на 2х н.	1. Подлезание под шнур В 40см с мячом в руках 2. Прокатывани мяча по дорожке, затем пробежать за мячом			
	П/И «Кот и мыши»		П/И «Автомобили»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Кот и мыши»					
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра			

НОЯБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х.и б. мж предметами; в пр.на 2х н., закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при х. на повышенной опоре.		Упражнять в х.и б.по кругу, в х.и б. на носках; в приземлении на полусогнутые н.в пр.; в прокатывании мяча.		Упражнять в х.и б. с изменением направления движ; в в отбивании мяча о пол и ловля его 2мя р.; повторить ползание на высоки четвереньках.		Упражнять в х.и б.с остановкой по сигналу; в ползании на животе по скамье, развивая силу и ловкость; повторить задание на равновесие.	
I	Х.и.б.мж кубиками. <i>ОРУ № 9</i>		Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону по сигналу; х.и б. в.рассыпную, на носках.		Х.с изменением направления по сигналу		Х.и б.по сигналу принять любую позу.	

			ОРУ № 10		лу, высоко поднимая колено, р.на пояс.	ОРУ № 12		
					ОРУ № 11			
II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з кубики 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами	1. Х.по скамье с мешочком на голове р.в сторону 2.Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя	1.Пр.на 2х н.ч/з 5-6 шнуров 2. Прокатывание мячей др.др.ст.на коленях	1.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами 2. Передача мяча др.др.снизу R1.5м	1. Отбивание мяча о пол 2мя р. 2. Ползание по скамье	1. Отбивание мяча о пол 2мя 1й р. 2. Ползание на высоких четвереньках «помедвежки» 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами	1. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя р., хват сбоку 2. Х.по скамье боком р.на пояс	Х.по скамье боком на середине по середине присед вперед Ползание по скамье на четвереньках Пр.на 2х н.до предмета
	П/И «Салки»		П/И «Самолеты»		П/И «Лиса и куры»		П/И «Цветные автомобили»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

ДЕКАБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в х.и б.; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках ч/з препятствие.		Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые н.; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча мжпредметами.		Упражнять в х.колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при передаче мяча др.др.; повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х. и б.; учить правильному хвату рук за края скамьи при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	
I	Х.и б.в колонне по одному, враспынную по сигналу в колонну. ОРУ № 13		Х.и б.по одному. Перестроиться в пары на месте рассчитавшись на Белочек и Зайчиков ОРУ № 14		Х.в колонне по одному; х.и б.враспынную, по сигналу остановка. ОРУ № 15		Х. в колонне по одному; х. враспынную, по сигналу остановка. ОРУ № 16	

II	1. Х.по канату по прямой 2.Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно	1. Х.по канату по кругу 2.Пр.ч/з кубики 5-6шт., р.свободно 3.Прокатывание мяча мж.предметами	1. Пр.со скамьи на мат 2.Прокатывание мяча мж.предметами	1. Пр.со скамьи на мат 2. Прокатывание мяча мж.Предметами 3. Бег по дорожке ширина 20см	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание навысоких четвереньках	1. Передача мяча снизу др.др. 1,5 м 2. Ползание навысоких четвереньках по скамье 3.Х.спереш. ч/з предметы	1. Ползание на животе по скаме,хват сбоку 2. Х.по скамье приставным шагом, р.за голову	1. Ползание навысоких четвереньках по скамье 2. Х.по скамье на середине присед, хлопок 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед до предмета
	П/И «Лиса и куры»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «Птичка и кошка»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

ЯНВАРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х.иб.мж. предметами; формировать устойчивое равновесие в х.по уменьшенной поверхности; повторить упр.в прыжках.		Упражнять в х.со сменой ведущего; в прыжках и передачи мяча др.др.		Повторить х.и б. мж.предметами; ползание по скамье на четвереньках, развивать ловкость с мячом.		Упражнять в х. со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при х. скамье, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	
Ч а	I Х.в колонне по одному; х.и б. мж. предметами. <i>ОРУ № 17</i>		Х.в колонне по одному со сменой ведущего, б.враспынную. <i>ОРУ № 18</i>		Х.по одному «змейой», мж.предметами; х.с перешагиванием ч/з шнуры; б.враспынную. <i>ОРУ № 19</i>		Х. в колонне сменой ведущего. Бег по одному <i>ОРУ № 20</i>	
	II	1.Х.по канату боком, пятки на канате, р.на пояс 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Х.по канату боком, носки на канате, р.за головой 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя	1.Пр.со скамьи 2.Передача мяча др.др.2м	1.Отбивание мяча одной р. 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед н.вм., н.вр. 3.Х.на носках мж.предметами	1.Отбивание мяча одной рукой 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Прокатывание мяча др.др 2,5м 2.Ползание по прямой на высоких четвереньках 3.Пр.с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Подлезание под шнур боком 2.Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс 3.Пр.с с продвижением вперед мж. предметами 4-5шт
	П/И «Кролики»		П/И «Найди себе пару»		П/И «Лошадки»		П/И «Автомобили»	

III	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
-----	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

ФЕВРАЛЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х. и б. мж. предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий в пр. из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча мж. предметами.		Упражнять детей в х. и б. врассыпную мж. предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.		Упражнять в х. с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки мж. предметами.	
Ч а	I Х. в колонне по одному, х. и б. мж. предметами, 5-6 штук ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. ОРУ № 21		Х. в колонне по одному, «Аист!» остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, «Лягушки!» присед на, руки на колени. ОРУ № 22		Х. в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. ОРУ № 23		Х. в колонне по одному б. врассыпную, перестроение в ходьбе в колонну по одному. ОРУ № 24	
	II 1.Х.по скамье с поворотом на середине 2.Пр.ч/з предметы 1.Х.перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево 3.Передача мяча снизу др.др. 2м		1.Пр.из обруча в обруч с 2х н. 5-6 шт. 2.Прокатывание мячей мж. предметами 1.Пр.на 2х н.ч/з шнуры 2.Передача мяча снизу др.др.ст.на коленях 3.Х.на носках, р.на пояс		1.Передача мяча др.др. 2.Ползание на четвереньках по скамье 1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание по скамье на высокихчетвереньках 3.Пр. с 2х н.с продвижением вперед мж. предметами		1.Ползание по скамье на высокихчетвереньках 2.Х.перешагивая ч/з предметы 1.Ползание по скамье на высокихчетвереньках 2.Х.по скамье приставным шагом,на середине присед, р.вперед 3.Пр.на правой левой н. до предмета	
	П/И «Котята и щенята»		П/И «У медведя во бору»		П/И «Воробушки и автомобиль»		П/И «Перелет птиц»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

МАРТ

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. и б. по кругу с изменением направления движения и б. врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; в прыжках в длину с места, в передаче мяча через сетку; повторить х. и б. врассыпную.		Упражнять в х. и б. по кругу; х. и б. с выполнением задания; повторить прокатывание мяча мж. предметами; упражнять в ползании на животе по скамье.		Упражнять в х. и б. врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьей»; упражнения в равновесии и прыжках.	
Части	I	Х. в колонне по одному. По сигналу поворот кругом; переход на б. Х. и б. в чередовании. Х. и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ №25</i>		Х. в колонне по одному. «Лошадки!» х. высоко поднимая колени, р. на пояс, переход на обычную х. «Мышки!» х. на носках, руки за голову. Х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 26</i>		Х. в колонне по одному; х. и б. по кругу с выполнением заданий: х. на носках, в полуприсяде, р. на коленях; переход на обычную х. <i>ОРУ № 27</i>		Ходьба в колонне по одному; х. и б. врассыпную, по сигналу остановка. <i>ОРУ № 28</i>	
	II	1. Х. на носках мж. Предметами 4-5 шт 2. Пр. с 2х н. с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1. Х. и б. по наклонной доске 2. Пр. ч/з скакалку	1. Пр. в длину с места 2. Передача мяча ч/з шнур снизу	1. Пр. в длину с места 2. Передача мяча ч/з шнур из за головы 3. Прокатывание мяча др. др. сед н. вр. 2м	1. Прокатывание мяча мж. предметами 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку	1. Прокатывание мяча мж. Предметами 2. Ползание по скамье с мешочком на спине 3. Х. по скамье с мешочком на голове	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х. по доске на полу 3. Пр. ч/з 5-6 шнуров	1. Лазание по гимнастической стенке 2. Х. по доске на полу, на носках, р. на пояс 3. Пр. ч/з 5-6 шнуров
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Бездомный заяц»		П/И «Самолеты»		П/И «Охотник и зайцы»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

АПРЕЛЬ

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2

Задачи		Упражнять в х.и б. в колонне по одному, х.и б. врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, х. и б. врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места.		Упражнять в х. с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании, повторить ползание на четвереньках.		Упражнять в х.и б. врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	
Части занятия	I	Х. в колонне по одному. Х. с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Б. врассыпную. <i>ОРУ № 29</i>		Х. в колонне по одному и б. врассыпную. <i>ОРУ № 30</i>		Х. в колонне по одному. «Лягушки!» присед р. на колени, «Бабочки!» б., помахивая «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <i>ОРУ № 31</i>		Х. в колонне по одному, х. и бег врассыпную; «Лошадки!» х. высоко поднимая колени; «Мышки!» х. на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. <i>ОРУ № 32</i>	
	II	1. Х. по доске с мешочком на голове 2. Пр. с 2х н. ч/з предметы 5-6шт	1. Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове 2. Пр. с 2х н. ч/з шнуры 5-6шт 3. Метание мешочка в горизонтальную цель	1. Пр. в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель	1. Пр. в длину с места 2. Метание мячей в горизонтальную цель 3. Отбивание мяча одной рукой	1. Метание мешочка на дальность 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках	1. Метание мешочка на дальность 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках 3. Пр. с 2х н. с продвижением вперед 3м.	1. Х. по доске «лилпутами» 2. Пр. с 2х н. из обруча в обруч	1. Х. по скамье приставным шагом, р. на пояс, на середине присед, р. вперед 2. Пр. на 2х н. мж. п. предметам
		П/И «Пробеги тихо»		П/И «Совушка»		П/И «Совушка»		П/И «Птички и кошка»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

МАЙ

№ недели		1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия		1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи		Упражнять в х. парами, в сохранении устойчивого равновесия при х. по уменьшенной площади опоры; повторить пр. в длину с места.		Повторить х. со сменой ведущего; упражнять в пр. в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять в х. с высоким подниманием колен, б. врассыпную, в ползании по скамье; повторить метание в вертикальную цель.		Повторить х. и б.с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при х. по повышенной опоре в прыжках.	
Части занятия	I	Х. и б. парами, х. и б. врассыпную. Перестроение в три колонны. <i>ОРУ № 33</i>		Х. в колонне по одному со сменой ведущего. Х. и б. врассыпную. <i>ОРУ № 34</i>		Х. в колонне по одному; «Лошадки!» высоко поднимая колени, р.на пояс; б.врассыпную. <i>ОРУ № 35</i>		Х. в колонне по одному; по сигналу х. в полуприседе, высоко поднимая колени, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной х.; б. в колонне по одному. <i>ОРУ № 36</i>	
	II	1.Х.по доске «лилипутами» 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт	1.Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс,на середине присед, р.вперед 2.Пр.на 2х.н. ч/з шнуры 5-6шт 3.Проатывание мяча мж. предметами	1.Пр.в длину с места ч/з каната 2.Передача мяча др.др	1.Пр.ч/з скакалку 2.Передача мяча др.др. 2м 3.Метание мешочка на дальность	1.Метание мешочка в вертикальную цель 2.Ползание на животе по скамье хват сбоку	1.Метание мешочка в вертикальную Цель 2.Ползание по скамье на высоких четвереньках 3.Пр.ч/з скакалку	1.Х.по скамье с мешочком на голове, р.в стороны 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед вдоль каната вправо влево	1.Лазание по гимнастической стенке 2.Х.по доске на носках, р.за голову
	П/И «Котята и щенята»		П/И «Котята и щенята»		П/И «Зайцы и волк»		П/И «У медведя во бору»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

3.4.3. Старшая группа (дети 5 - 6 лет) Задачи:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
 - Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
 - Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
 - Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
 - Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
 - Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
 - Учить 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.
 - Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
 - Учить ориентироваться в пространстве.
 - Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
 - Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
 - Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Подвижные игры.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
 - Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
 - Учить спортивным играм и упражнениям.

СЕНТЯБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
№ занятия								
Задачи	Упражнять в х.и б.колонной по 1му, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в пр.с продвижением вперед и передачи мяча.		Повторить х.и.б.мж предметами; упражнять в х.на носках; развивать координацию движений в пр.в высоту (достань до предмета) и ловкости в подбрасывании мяча вверх.		Упражнять в х.с высоким подниманием колена, в непрерывном беге до 1мин; в ползании по гимн.скамье на низких четвереньках; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при х.по уменьшенной площади опоры.		Разучить х.и б.с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр. В равновесии и прыжках.	
I	Х. на носках р.на пояс, б.по сигналу враспынную, перестроение в 2 колонны. ОРУ № 1		Х. в колонне по 1му на носках, р.на пояс; х.и.б.мж предметами R40см. ОРУ № 2		Х.с высоким подниманием колен, р.на пояс. Б.в колонне по 1му до 1мин. ОРУ № 3		Х. с перекатом с пятки на носок. ОРУ № 4	

II	<p>1. Х. по скамье ч/з предметы, р.на пояс. 2. Пр.на 2х н.с продвижением вперед 4м. 3. Передача мяча др.др.снизу R2м.</p>	<p>1.Х.по скамье ч/з предметы, р.за головой. 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж предметами «змейкой» 3. Передача мяча др.др. с отскоком о пол.</p>	<p>1. Пр.на 2х н. «Достань до предмета» 2.Подбрасывание малого мяча 2мя р. 3. Б.в среднем темпе 1,5 мин.</p>	<p>1. Пр.в высоту с места «Достань до предмета» 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2мя р., с хлопком. 3. Ползание на низких четвереньках мж предметами.</p>	<p>1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х.по канату боком приставным шагом, р.на пояс. 3.Подбрасывание мяча вверх 2мя р., с хлопком.</p>	<p>1. Передача мяча др.др. из-за головы. 2. Ползание по скамье на низких четвереньках. 3. Х.по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.</p>	<p>1.Пролезание в обруч боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове. 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.</p>	<p>1.Пролезание в обруч прямо и боком. 2. Х. перешагивая ч/з предметы с мешочком на голове. 3. Пр.с 2х н. с продвижением вперед 4м.</p>
	П/И «Мышеловка»		П/И «Фигуры»		П/И «Удочка»		П/И «Мы веселые ребята»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

ОКТАБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		5 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1мин.; в х.приставным шагом по скамье; в пр.и передаче мяча.		Разучить поворот по сигналу во время х., б. с препятствием; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движ.при передачи мяча.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.		Упражнять в х.парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и пр.		Повторение пройденного материала.	
I	Х.и б. 1мин. <i>ОРУ № 5</i>		Х.с сигналом поворот, б. с препятствием. <i>ОРУ № 6</i>		Х.и б.в медленном и быстром темпе. <i>ОРУ № 7</i>		Построение по 2 х.парами по сигналу поворот, б.в 1колонне, б.враспынную. <i>ОРУ № 8</i>		Игровые упражнения: -На одной ножке по дорожке. -Передача мяча ч/з сетку -Пройди и не упади	

II	1. Х.по скамье боком приставным шагом, р.на пояс. 2.Пр.ч/з короткие шнуры 50см 4-5 шт. 3.Передача мяча дрдр от груди.	1. Х.по скамье боком приставным шагом, перешагивая ч/з предметы. 2. Пр.на 2х н. впр.влев. ч/з канат. 3.Передача мяча от груди.	1. Пр. со скамьи. 2. Ползание по скамье на низкихчетвереньках 3.Передача мяча дрдр из-за головы	1. Пр.со скамьи. 2. Передача мяча дрдр от груди. 3. Ползание на низкихчетверенькахперелазания ч/з скамью.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2м 2. Подлезание под дугу прямо боком не касаясь р.пола. 3.Х.ч/з предметы р.на пояс.	1. Метание мяча в горизонтальную цель R2,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж пред метами 1м. 3. Х.по скамье боком приставным шагом.	1.Пролезание боком в обруч 2-3шт. 2. Х.по скамье на середине перешагнуть ч/з предмет. 3. Пр.на 2 н. на мат с 3х шагов.	1.Ползание на низких четвереньках. 2. Х.по скамье на середине присед с хлопком. 3.Пр.напрепятствие.	-Удочка
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Гуси – лебеди»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

НОЯБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Повторить х.с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движ.; передачу мяча др.др.		Упражнять в х.с изменением направления движ., б.мж предметами; повторить пр.попеременно на пр.лев.н.спродвиж.вперед; упражнять в ползании по скамье и ведении мяча мж предметами.		Упражнять в х.с изменением темпа движ., в б.мж предметами, в равновесии; повторить упр.с мячом.		Повторить х.с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.	
I	Х., бег высоко поднимая колено, враспынную, мж предметами. <i>ОРУ № 9</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена направления, б.мж предметами. <i>ОРУ № 10</i>		Х.с ускорением и замедлением темпа движ.по сигналу; б.мж предметами. <i>ОРУ № 11</i>		Х.и б.в чередовании. <i>ОРУ № 12</i>	

II	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2.Пр.напр.лев.н. 3. Передача мяча 2мя р.снизу R2-2,5м	1. Х.по скамье перекладывая малый мяч вокруг себя 2. Пр.по прямой 2пр на 2х н.2 на пр.н. 3. Передача мяча из-за головы R3м	1. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 2. Ползание на животе по скамье хват сбоку 3. Ведение мяча прямо	1. Пр.с продвижением вперед на пр.лев.н. 2.Ползание на низких четвереньках подталкивая набивной мяч головой 3. Ведение мяча прямо	1. Ведение мяча прямо 2.Пролезание в обруч прямо, боком не касаясь обруча 3. Х.по скамье боком	1. Ведение мяча прямо 2. Ползание на низких четвереньках 3.Х.на носках р.за голову мж предметами	1. Подлезание под шнур В40см боком не касаясь пола 2. Х.по скамье с мешочком на голове р.на поясе 3.Пр.напр.лев.н. до предмета	1. Подлезание под шнур прямо и боком 2.Пр.напр.лев.н. 2пр на пр.н. 2пр.на лев.н. 3.Х.на носках р.за голову мж предметами
	П/И «Пожарные на учении»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Уточка»		П/И «Пожарные на учении»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

ДЕКАБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в умении сохранить в б. правильную дистанцию до.от др.; разучить х.по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить передачу мяча.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др.сторону; повторить пр.попеременно на пр.лев.н., продвигаясь вперед; упражнять в ползании и передаче мяча.		Упражнять в х.и б. врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамье; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х.и б. по кругу, взявшись за р., в беге врассыпную; в лазанье на гин.стенку; в равновесии и прыжках.	
Ч	I Х.в колонне; б.в колонне по одному мж. предметами. <i>ОРУ № 13</i>		Перестроение в колонну по одному в круг <i>ОРУ № 14</i>		Х.и б. с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 15</i>		Х.и б.по кругу с поворотом в др.сторону. <i>ОРУ № 16</i>	
	II	1. Х. по наклонной доске, прямо, р.в стороны 2. Х.по скамье приставным шагом, р.на пояс 3. Прыжки на 2х ч/з предметы 4. Передача мяча др.др. 2мя р.из-за головы 2.5м	1. Х.понаклонной доске, прямо, р.в стороны 2.Х.по скамье перешагивая ч/з предметы, р.на пояс 3. Прыжки на 2х мж. предметы	1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. 2.Подбрасыван мяча вверх и ловля его 2мя р 3. Ползание на низких четвереньках мж.предметами	1. Пр.с ноги на ногу 2пр.на пр. 2пр.на лев.н. 2.Ползание подталкивая мяч головой 3. Прокатывание мяча	1.Передча м. др.др. снизу 2. Ползание по скамье на животе хват с боков 3. Х. по скамье с мешочком на голове, р. В стороны	1.Передча м. др.др. снизу, ловля с хлопком 2. Ползание на низких четвереньках с мешочком на спине 3. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на	1. Лазание на гинн.стенку 2. Х. скамье, перешагивая ч/з предметы, р.на пояс 3.Пр.на 2х н.мж предметами

					голове			
	П/И «Ловишка с ленточками»		П/И «Мороз красный нос»		П/И «Охотник и зайцы»		П/И «Хитрая лиса»	
Ш	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

ЯНВАРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х.и б. мж.предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при х.и б. по наклонной доске; упражнять в прыжках с н.на н.; в забрасывании мяча в кольцо.		Повторить х.и б. по кругу; разучить пр.в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.		Повторить х.и.б.мж. предметами; упражнять в передаче мяча др.др.; повторить задание в равновесии.		Повторить х.и б. по кругу; упражнять в равновесии и п.; упражнять в лазанье на гимн.стенку.		
ч	I	Построение в шеренгу. Х.и.б.мж. предметами. <i>ОРУ № 17</i>		Х.и б. по кругу. <i>ОРУ № 18</i>		Х.в колонне по одному мж. предметами; б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 19</i>		Х. и б. по сигналу поворот <i>ОРУ № 20</i>	
	II	1. Х.и б.по наклонной доске 40-20 см 2. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.2 пр.на лев. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Х. по наклонной доске 40-20 см 2.Пр.с 2х н.мж. предметами 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Пр.в длину с места 2. Подлезание под дугу толкая мяч головой 3.Подбрасыв мяча вверх	1. Пр.в длину с места 2.Переползание ч/з скамью, подлезание под дугу. 3. Передача мяча др.др. снизу	1. Передача мяча др.др. от груди 2.Пролезание в обруч боком 3.Х.с перешагивание ч/з предметы, р.на пояс	1. Передача мяча др.др 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.Х.с перешагивание ч/з предметы с мешочком на голове, р.в сторону	1. Лазанье на гимн.стенку одноименным способом 2. Х. по скамье «лилипутами» 3.Пр.с продвижением вперед н.вр. н.вм. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой	1. Лазанье на гимн.стенку 2. Х. по скамье р. за голову 3.Пр.ч/з шнуры с 2х н. 4. Ведение мяча 1 р. по прямой
	III	П/И «Медведи и пчелы» Малоподвижная игра		П/И «Совушка» Малоподвижная игра		П/И «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра		П/И «Хитрая лиса» Малоподвижная игра	

ФЕВРАЛЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	№ занятия	1	2	1	2	1	2	1

Задачи		Упражнять в х.и б. врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при х.на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и забрасывании мяча в корзину		Повторить х.и б.по ругу, взявшись за р.; х.иб.врасыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые н. пр.; упражнять в ползание под дугу и отбивании мяча о землю.		Упражнять в х.и б. мж. предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании ч/з нее.		Упражнять в непрерывном б.; в лазанье на гимн.стенку; в сохранении равновесия при х. н повышенной опоре; повторить задание в пр. и с мячом.	
Ча-	I	Х.и б.по сигналу в рассыпную и со сменой направления. <i>ОРУ № 21</i>		Х.и б. по кругу, взявшись за р.; х.и б. врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 22</i>		Х.и б. мж. скамьей. <i>ОРУ № 23</i>		Х., продолжительный б.с изменением направления, х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 24</i>	
	II	1. Х.по скамье, р. в сторону 2. Пр.ч/з кубики 6-8 шт. 3. Попадание мяча в корзину из-за головы	1. Б. по скамье 2. Пр. с 2х н.ч/з кубики пр.лев.боком 3. Попадание мяча в корзину от груди	1. Пр. в длину с места 2. Отбивание мяча одной р.спрождением вперед 3. Ползание под дугу	1. Пр. в длину с места 2. Ползание на четвереньках мж.прдметами 3. Передача мяча др.др.одной р. с отскоком о пол	1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Подлезание под шнур 40см 3. Перешагиван ч/з шнур 40см	1. Метание мешоча в вертикальную цель пр.лев.р. 3м 2. Ползание на четвереньках по скамье с мешочком на спине 3. Х.на носках мж.предметам,пр. ч/з шнуры	1. Лазанье на гимн.стенку разноименным способом 2. Х.по скамье «лилипутами», р.н пояс 3. Пр.с н.на н., 2пр.на пр.н.2 пр.налев.н. 4. Отбивание мяч одной р.с продвижение вперед	1. Лазанье на гимн.стенку одноименным способом 2. Х.по скамье, р.за голову 3. Подбрасыван малого мяча одной р.ловля его двумя р.
		П/И «Охотники и зайцы»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Мышеловка»		П/И «Гуси – лебеди»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

МАРТ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	№ занятия	1	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять в х.в колонне по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу; разучить х.по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и передаче мча, развивая ловкость и глазомер.		Повторить х.и б.по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить пр.в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании мж.предметами.		Повторить х.со сменой темпа движения; упражнять в ползании по погимн.скамье, в равновесии и пр.		Упражнять в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.		
Ч	I	Х.и б.по одному, по сигналу смена направления. <i>ОРУ № 25</i>		Х.и б.по ругу с изменением направления движения; х.и б.мж.предметами. <i>ОРУ № 26</i>		Х.со сменой темпа по сигналу; х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 27</i>		Х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 28</i>	
	II	1. Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2. Пр.из обруча в обруч 3. Передача мяча др.др.и ловля его после отскока от пола	1. Х. по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс 2. Пр.на 2х н.ч/з предметы 5-6шт 3. Передача мяча др.др.и ловля его с хлопком после отскока	1. Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2. Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3. Ползание на четвереньках мж.предметами	1. Пр.в высоту с разбега 30см, с приземлением на мат 2. Метание мешочка в вертикальную цель пр.лев.р. 3. Ползание на четвереньках по прямой	1. Ползание на высоких четвереньках по скамье 2. Х.. по скамье приставным шагом на середине присед 3. Пр.впр.влево ч/з канат	1. Ползание на четвереньках по скамье 2. Х.по скамье в поворотом на середине 3. Пр.из обруча в обруч на 2х н., на пр.лев.н.	1. Подлезание под шнур боком 2. Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 3. Х. на носках мж.предметами р.з а голову	1. Мешание мешочка в горизонтальную цель 3м 2. Ползание на высоких четвереньках мж.предметами 3. Х. перешагивая ч/з предметы
	П/И «Пожарные на учении»		П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стоп»		П/И «Не оставайся на полу»		
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

АПРЕЛЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	№ занятия	1	1	2	1	2	1	2
Задачи	Повторить х.и б.по кругу; упражнять в сохранении равновесия при х.по повышенной опоре; упражнять в пр.иметнии.		Повторить х.и б. мж.предметами; разучить пр.с короткой скакалкой; уупражнять в прокатывании обручей.		Х.и б. с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Упражнять в х.и б.мж. предметами; закреплять навыки лазанья на гимн.стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	
I	Х.перешагиваяч/з шнуры, б. врассыпную. <i>ОРУ № 29</i>		Х.и б.мж.предметами. <i>ОРУ № 30</i>		Х.и б.с заданием, х.и б.перешагивание ч/з кубики. <i>ОРУ № 31</i>		Х. и б. мж.предметами. <i>ОРУ № 32</i>	

II	1.Х.по скамье, р.в стороны 2.Пр.ч/з кубики 3.Передача мяча др.др. из-за головы	1.Х.по скамье с передачей мяча вокруг туловища 2.Пр.на 2х н.с продвижением вперед и с препятствием 3.Подбрасыван малого мяча одной р.и ловля его двумя р.	1.Пр.ч/з скакалку на месте вращая ее вперед 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Пр. с продвижением вперед ч/з 1 н. 2.Прокатывание обруча др.др. 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м 2.Ползание по прямой, переползание ч/з скамью 3.Х.по скамье, перешагивая ч/з предметы	1.Метание мешочков в вертикальную цель 3м 2.Х.по скамье «лилипутами» 3.Ползание по скамье на высоких четвереньках	1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом 2.Пр.ч/з короткую скакалку с продвижением вперед 3.Х.по канату приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс.	1.Лазание на гимн.стенку произвольным способом 2.Пр.вдоль каната вправо влево на 2х н. 3.Х. на носках мж.предметами, р.на пояс.
	П/И «Медведь и пчелы»		П/И «Стой»		П/И «Удочка»		П/И «Горелки»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

МАЙ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х.и б. с поворотом в др.сторону; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в пр.и с мячом.		Упражнять в х.иб.с перешагиванием ч/з предметы; разучить пр.в длину с разбега; упражнять в передаче мяча.		Упражнять в х.иб.мж. предметами и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить упр.в равновесии и с обручем.		Повторить х.с изменением темпа движ.; развивать навык ползания по скаме на животе; повторить пр.мж.предметами.	
Ча	I Х.иб.сс поворотом в др.сторону. <i>ОРУ № 33</i>		Х.иб.с перешагиванием ч/з шнуры <i>ОРУ № 34</i>		Х.иб.мж.предметами. <i>ОРУ № 35</i>		Х.и б.с изменением темпа движения. <i>ОРУ № 36</i>	
	II 1.Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 2.Пр. с 2х н.с продвижением вперед 3.Отбивание мяча о стену одной р. ловля 2мя 2 м.	1.Х. по скамье приставным шагом на середине присед 2.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед	1.Пр.в длину с разбега 2.Передача мяча др.др.от груди 3.Ползание на высоких четвереньках	1.Пр.в длину с разбега 2.Попадание мяча в кольцо 1м 3.Ползание под дугу	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Пролезание в обруч пр.лев. боком 3.Хпо скамье приставным шагом на середине присед	1.Отбивание мяча о пол одной р. 2.Подбрасывани мяча вверх 1р.ловля 2мя р. 3.Пролезание в обруч пр.лев. боком (раб.в паре) 4.Х.по скамье с мешочком на голове	1.Ползание по скамье на животе 2.Х.с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр.на 2х н мж.предметами	1.Ползание по скамье на животе 2.Х.с перешагиванием ч/з предметы 3.Пр. попеременно на пр.лев.н. с продвижением вперед
	П/И «Мышеловка»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Пожарные на учении»		П/И «Караси и шука»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

3.4.4. Подготовительная группа (дети 6 - 7 лет)Задачи:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

СЕНТЯБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по 1му, в умении переходить с б. на х.; в сохранении равновесия и правильной осанки при х. по повышенной опоре. Развивать точность движений при передачи мяча.		Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упр.с мячом и подлезание под шнур, не задевая его.		Упражнять детей в х. и б.; развивать ловкость в упр.с мячом, координацию движений в равновесии; повторить ползание по скамье.		Упражнять в чередовании х.и б. по сигналу; в ползании по скамье на низких четвереньках; в равновесии при х. по скамье с выполнением заданий. Повторить прыжки ч/з шнуры.	
I	Х.в колонне по 1му в чередовании с бе-		Х.в колонне по 1му с изменением положения р.по сигналу (за голову, в		Х.в колонне по 1му. Б. в умеренном		Х.и б. по кугу в чередовании по сигналу. <i>ОРУ № 4</i>	

	гом 10м х., 20м б.; б.врассыпную; х.и б.с различным положением рук; б.до 60с.; перестр. в колонну по 2 <i>ОРУ № 1</i>		стороны, на пояс). Бег в колонне по 1му в умеренном темпе, переход на х.и перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 2</i>		темпе. Перестроение в 2 колонны. <i>ОРУ № 3</i>			
II	1. Х.по скамье прямо «Лилипутами» с мешочком на голове. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры 6-8 шт, R40см. 3. Передача мяча др.др.снизу 3м. 12-15р	1.Х.по скамье боком ч/з предметы. 2. Прыжки на 2х ногах ч/з предметы 5-6шт, R 40см 3. Передача мяча др.др.из-за головы 3м. 12-15р	1. Прыжки с доставанием предмета. 2. Передача мяча др.др. ч/з шнур из-за головы. 3. Подлезание под шнур, не задев пол и шнур.	1. Прыжки на 2х н. мж предметами, R50см 2. Передача мяча др.др. снизу 3. Ползание «Тачка»	1.Подбрасывание мяча 1й р., ловля 2мя. 2. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь 2мя.р. хват сбоку. 3.Х.по скамье с хлопком под прямой н., р.в стороны.	1.Подбрасывание мяча пр.лев.р., ловля 2мя. 2. Ползание по скамье на высоких четвереньках. 3. Х.по скамье с поворотом на середине.	1. Ползание по скамье на низких четвереньках. 2. Х.по скамье, на середине присед с хлопком. 3. Пр. из обруча в обруч 8-10шт	1.Пролезание в обруч, пр.лев.боком. 2.Х.боком приставным шагом ч/з предметы 5-6шт. 3. Пр.на пр.лев н. ч/з шнуры R50см
	П/И «Ловишки»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Не попадись»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

ОКТАБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		№ недели	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
№ занятия										
Задачи	Закреплять навыки х.и.б.мж предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упр.с мячом.		Упражнять в х.с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые н.в пр. со скамьи; развивать координацию движений в упр.смчом.		Упражнять в х.с высоким подниманием колен; повторить ведение мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при х.по уменьшенной пл.опоры.		Закреплять навык х.со сменой темпа движений. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с заданием; повторить упр.в равновесие при х. по повышенной опоре.		Повторение пройденного материала	
I	Х.и б. в колонне по 1му мж предметами. <i>ОРУ № 5</i>		Х.с изменением направления движения; б.с перешагиванием ч/з предметы. <i>ОРУ № 6</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу переход на х. с высоким подниманием колен, р.на пояс. <i>ОРУ № 7</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена темпа движения. Б.врассыпную. <i>ОРУ № 8</i>		Игровые упражнения: -«Перебрось – поймай» -«Кто самый меткий» -«Перепрыгни – не задень»	

II	1. Х.по скамье, р.за голову; на середине присед, р.в стороны. 2. Пр.на пр. лев. н.ч/з шнуры 6-8шт R 40см. 3.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его 2мя р.	1. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове, р.на пояс. 2. Пр.с 2х н.с продвижение м вправо влево ч/з шнур. 3.Передача мяча др.др с хлопком.	1. Пр.с высоты 40см на мат. 2.Отбивание мяча 1й р.на месте и с продвижением вперед. 3. Ползание на высоких четвереньках «по-медвежьей» прямо.	1. Пр. с высоты 40см на мат. 2. Ведение мяча 1й р. вперед и забрасывание мяча в корзину 2мя р. 3.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.	1. Ведение мяча прямо. 2. Ползание по скамье хват сбоку. 3.Х.погимн.бревну.	1. Ведение мяча мж.предметами 6-8 шт. 2.Ползание на низких четвереньках подталкивая вперед головой набивной мяч 0,5-1кг. 3-4м. 3.Х.погимн.бревну.	1. Ползание на четвереньках прямо, под дугой или шнуром 50см подталкивая мяч головой набивной мяч. 2.Пр.напр.лев.н. мж.предметами 5-6шт. R50см 3. Х.по скамье хлопая спереди, сзади.	1. Ползание по скамье с мешочком на спине. 2.Пр.с 2х н.с продвижением вперед мж.предметами в конце прыгнуть в обруч. 3. Х.по скамье с мешочком на голове, р.на пояс.	-«Пингвины» -«Мяч водящему»
	П/И «Перелет птиц»		П/И «Не оставайся на полу»		П/И «Удочка»		П/И «Удочка»		
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра

НОЯБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Закреплять навык х.и б.по кругу; упражнять в х.по канату; упражнять в энергичном отталкивании в пр.ч/з шнур; повторить эстафету с мячом.		Упражнять детей в х.с изменением направления движ.; пр.ч/з скакалку; передаче мяча др.др.; ползании по скамье на низких четвереньках с мешочком на спине.		Упражнять в х.иб.змейкой мж предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.		Закреплять навык х.иб.мж предметами, развивая координацию движ. и ловкости; разучить в лазаньи на гимнаст.стенку переход с одного пролета на др.; повторить пр.,равновесие.		
ч	I Х.и б.по 1му по кругу с ускорением и замедлением темпа движ. <i>ОРУ № 9</i>		Х.в колонне по одному, с изменением направления по сигналу; с упр.для р. (на носках, шир.шагом) <i>ОРУ № 10</i>		Х.и б.в колонне по 1му мж кубиками 6-8 шт., поставленными 2 линии по 2м сторонам зала; б.врассыпную. <i>ОРУ № 11</i>		Х.иб.мж предметами <i>ОРУ № 12</i>		
	II 1. Х. по канату боком: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате 2.Пр.на 2х н.ч ч/з шнуры 6-8шт.		1.Х.по канату боком, р.за голову 2.Пр.напр.лев.н.вдоль каната		1.Пр.ч/з скакалку 2. Ползание по скамье на низ четвереньках с мешочком на спине 3. Передача мяча из-за головы		1. Ведение мяча прямо и мж предметами (эстафета) 2.Пролезание под дугу не касаясь дуги, встать в обруч хлопнуть		1. Метание мешочка в гор.цельR3-4м 2. Ползание «по-медвежьей», хлопнуть над головой 3. Х.по скамье
		1. Лазание на гимнаст.стенку с переходом на др.пролет 2. Пр.с 2х н. ч/з шнур в пр.в лево 3. Х.по скамье боком на середине		1. Лазание на гимнаст.стенку с переходом на др.пролет 2.Х.поскамье на носках 3. Попадание мяча в корзину от груди					

				над головой 3.Х.на носках, р.за головой мж предметами	боком с мешочком на голове	присед 4. Отбивание мяча о стенку ловля его после отскока	
	П/И «Догони свою пару»		П/И «Фигуры»		П/И «Перелет птиц»		П/И «Фигуры»
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра

ДЕКАБРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Упражнять детей в х.с различными положениями р., в б.; в сохранении равновесия при х.в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		Упражнять в х. с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением, в пр.напр.илев.н.попеременно; повторять упражнения в ползании и эстафету с мячом.		Повторить х.с изменением движ.сускаением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, рзвивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.		Повторить х.и б.по кугу с поворотом; упражнять в ползании по скамье на высоких четвереньках; повторить упр.в пр.на равновесие.		
Ч	I	Х.и б. <i>ОРУ № 13</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу х.широким свободным шагом; следующий сигнал х.мелким шагом р.напяс. <i>ОРУ № 14</i>		Х.в колонне по 1му с изменением темпа движ.с ускорением и замедлением; чередование х.и б. <i>ОРУ № 15</i>		Х.и б. по кругу по сигналу смена направления движения. <i>ОРУ № 16</i>	
	II	1. Х. боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 2.Пр.с 2х н.спродв.вперед мж предметами 3.Побрасывание малого мяча вверх одной р.и ловля его 2мя	1. Х.по скамье, р.на пояс на середине присед р.вперед 2. Передача мяча др.др. 3.Пр.напр.лев.н.с продвижением вперед вдоль каната	1.Пр.напр.лев.н. попеременно продвигаясь вперед 2. Эстафета «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамье на низких четвереньках	1.Пр.н.мж предметами: на 2хн., на пр.лев.н. 2. Прокатывание мяча мж предметами 3. Ползание под шнур правым лев боком, не касаясь края В50	1.Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя 2. Ползание по скамье на животе, хват сбоку 3.Х.по гимн.бревну, приставляя пятку к носку др.р. в стороны	1. Передача м в парах R1,5м 2. Ползание на низких четвереньках мж предметами 3.Пр со скамьи на мат	1. Ползание по скамье на высоких четвереньках 2. Х.по скамье приставным шагом с мешочком на голове р.на пояс. 3.Пр.на 2х н.с мешочком мж колен.	1. Лазанье по гимн.стенке с переходом на др пролет 2.Х.с перешагиванием ч/з предметами высоко поднимая колено р.за голову 3. Пр. ч/з скакалку продвигаясь вперед
	III	П/И «Хитрая лиса» Малоподвижная игра		П/И «Салки с ленточкой» Малоподвижная игра		П/И «Попрыгунчики – воробушки» Малоподвижная игра		П/И «Хитрая лиса» Малоподвижная игра	

ЯНВАРЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
№ занятия	1	2	1	2	1	2	1	2

Задачи		Поторитьх.и б. по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу;упр.на равновесие при х.по уменьшенной площади опоры, прыжки на 2х н.ч/з препятствие.	Поторитьх.с выполнением заданий для р.; упражнять в пр.в длину с места; развивать ловкость в упр.с мячом и ползании по скамье.	Упражнять х.иб.с перешагиванием ч/з шнуры; развивать ловкость и глазомер в упр.с мячом; повторить лазанье под шнур.	Упражнять в х.в колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и прыжках.				
ч	I	Х.в колонне по 1му, переход к ходьбе по круу, поворот по сигналу; б.врассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 17</i>	Х.в колонне по 1му, по команде задание для р.за голову, на пояс, вверх; х. и б.врассыпную. <i>ОРУ № 18</i>	Х.в колонне по 1му по сигналу широким, коротким шагом, подскоками. <i>ОРУ № 19</i>	Х. в колонне по 1му с изменением направления движения, х.иб.врассыпную. <i>ОРУ № 20</i>				
	II	1. Х. по гимна.бревну с мешочком на головер.произволь но 2. Пр.ч/з предметы 3. Ведение мяча 1й р.в движении	1. Х.по скамье, с хлопком спереди сзади 2. Пр.изобр.в обр. 3. Прокатывание м.мж.предметами	1. Пр.в длину с места 2. Игра «Собачка» 3. Ползание на 4х подталкивая головой набивной мяч	1. Пр.в длину с места 2. Бросание м.о стену ловля его после отскока о пол, с хлопком 3. Ползание по скамье на низких 4х с мешочком на спине	1. Подбрасывани малого мяча пр.лев.р.вверх и ловля его 2мя 2. Лазанье под шнур пр.лев.боком 3. Х.по скамье боком пеешагивая предметы	1. Передача м. в парах ловля после отскока о пол 2. Ползание на низких четвереньках 3. Пр со скамьи на мат 4. Лазанье под шнур 5. Х.на носках мж.предметами	1. Ползаниена 4х мж.предметами 5-6 шт. 2. Х.по скамье с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг 3. Пр.из обр.в обр.	1. Ползание на низких 4х мж.предметами 6-8 шт. 2. Х. по гимна.бревнур.за голову 3. Пр.изобр.вобр.на 2х н.
		П/И «День и ночь»		П/И «Совушка»		П/И «Удочка»		П/И «Паук и мухи»	
	III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

ФЕВРАЛЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при х., выполнять задания; закреплять навык прыжка; повторить передачу м., развивая ловкость и глазомер.		Упражнять в х.и б.с выполнением упр.для рук; разучить пр.с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч или под дугу.		Повторять х.со сменой темпа движ.; упражнять в попеременном подпрыгивании на пр.лев.н., в метании мешочков, лазаньи на гимна.стенку; повторить упр.на сохр.равновеси при х.		Упражнять в х. колонне по 1му с выполнением задания на внимание, в ползании на 4х мж. предметами; повторить упр.на равновесие и пр.	
I	Х.в колонне по 1му с выполнением задания. <i>ОРУ № 21</i>		Х.в колонне по 1му, на носках, с хлопками на каждый шаг. Бег. <i>ОРУ № 22</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу широким, кротким шагом, переход на обычную х, подскоки. <i>ОРУ № 23</i>		Х.в колонне по 1му, по сигналу смена движения. Х.и б.врассыпную. <i>ОРУ № 24</i>	

II	1. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 4-5шт 2. Передача м.и ловля его после отскока о пол 3. Пр. ч/з шнуры 6-8 шт	1. Х. по гимназ. бревну или липутами р. за голову 2. Пр. на 1 н. мж. предметами 3. Эстафета «Передача мяча»	1. Подскоки 2. Передача м. др. др. от груди 3. Лазанье под дугу или шнур прямо и боком	1. Пр. на 2х, 1й н. мж. предметами 2. Ползание на низких 4х мж. предметами 3. Передача м. др. др. от груди	1. Лазанье на гимназ. стенку, с переходом на др. пролет 2. Х. парами по 2 скамейкам, держась за р. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	1. Лазанье на гимназ. стенку, с переходом на др. пролет 2. Х. по скамье перешагивая ч/з предметы 3. Метание мешочков в горизонтальную цель в обруч 2-2,5м	1. Ползание на низких 4х мж. предметами 2. Х. по скамье с хлопком спереди и сзади 3. Пр. из обр. в обр.	1. Лазанье на гимназ. стенку, с переходом на др. пролет 2. Х. по скамье с мешочком на голове 3. Эстафета «Передал – садись»
	П/И «Ключи»		П/И «Не оставайся на земле»		П/И «Не попадись»		П/И «Жмурки»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

МАРТ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Упражнять в х.и б. мж. предметами; в сохранении равновесия при х. по повышенной опоре с доп. заданием; повторить задание в пр., эстафету с мячом.		Упражнять в х. в колонне по 1му, б. в рассыпную; повторить упр. в пр., ползании; задания с мячом.		Повторить х. с выполнением заданий; упр. в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упр. в ползании и на сохранение равновесия при х. по повышенной опоре.		Повторить х. и б. с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимназ. стенку; повторить упр. на равновесие и прыжки.	
Ч	I Х. в колонне по 1му; х. и б. мж. фишками; х. и б. в рассыпную. <i>ОРУ № 25</i>		Х. в колонне по 1му, х. и б. в рассыпную. <i>ОРУ № 26</i>		Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1му; х. в колонне по 1му, х. и б. в рассыпную. <i>ОРУ № 27</i>		Х. в колонне по 1му, х. и б. в рассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 28</i>	
	II	1. Х. по скамье навстречу др. др. 2. Пр. н. вр. н. в м 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1. Х. по скамье передача м. вокруг себя 2. Пр. 2+2 3. Эстафета «Передача мяча в шеренге»	1. Пр. ч/з скакалку с продвижением вперед 2. Передача м. др. др. в парах 3. Ползание под шнур	1. Пр. ч/з шнуры 2. Передача м. др. др. любым способом 3. Ползание по скамье на выс. 4х	1. Метание мешочка вдаль 2. Ползание по прямой на низких 4х 3. Х. по скамье с мешочком на голове	1. Метание мешочка в горизонтальную цель 2. Ползание по скамье на низких 4х 3. Х. мж. предметам с мешочком на голове 6-8 шт.	1. Лазанье на гимназ. стенку 2. Х. по прямой с перешагиванием ч/з предметы 3. Пр. на пр. лев. н. мж. предметами
П/И «Ключи»		П/И «Затейники»		П/И «Волк во рву»		П/И «Совушка»		

Ш	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра	Малоподвижная игра
---	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

АПРЕЛЬ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя		
	1	2	1	2	1	2	1	2	
Задачи	Повторить игровое упр.в х.и б.; упр.на равновесие, в прыжках, с мячом.		Повторить упр.в х.и б.; упражнять в пр.в длину с разбега, в передаче м.др.др.		Упражнять в х.в колонне по 1му, в построении в пары; в метании мешочков в даль, в ползании, в равновесии.		Повторить х.и б.с выполнением задания; упражнять в равновесии, в прыжках и с мячом.		
Ч	I Х.в колонне по 1му; х.и б. м мж.фишками; х.и б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 29</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 30</i>		Построение в шеренгу, перестроение в колонне по 1 му; х.в колонне по 1му, х.и б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 31</i>		Х.в колонне по 1му, х.и б.в.рассыпную с остановкой по сигналу. <i>ОРУ № 32</i>		
	II	1. Х.по скамье передача м. вокруг себя 2.Пр.на 2х н.вдоль каната 3.Передача м.др.др.	1.Х. по скамье приставным шагом с мешочком на голове, на середине присед 2.Пр.ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед 3.Передача м. др.др. любым способом	1.Пр.в длину с разбега 2.Передача м.др.др.в парах 3.Ползание на 4х «Кто быстрее до кубика»	1.Пр.в длину с разбега 2. Эстафета «Передал – садись» 3. Лазанье под шнур в группировке	1.Метание мешочка вдаль 2.Ползание по скамье на 4х с мешочком на спине 3.Х.приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая ч/з предметы 4. Пр.н.вм.н.вр.	1. Метание мешочка вдаль цель 2.Ползание на 4х мж.предметами 3. Пр.ч/з скакалку вращая вперед, назад, скрестно	1. Передача м.др.др. и ловля его после отскока 2. Пр.в длину с разбега 3.Х.на носках мж. предметами	1.Пр.ч/з шнуры на пр.лев. н.5-8шт 2.Передача м.др.др. любым способом 3. Игровое упр. «Догони пару»
	П/И «Хитрая лиса»		П/И «Мышеловка»		П/И «Затейники»		П/И «Салки с ленточкой»		
Ш	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		

МАЙ

№ недели	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
	1	2	1	2	1	2	1	2
Задачи	Повторить упр.в х.и б.; в равновесии при х.по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на 1й н.; в бросании малого мяча о стену.		Упражнять в х.и б.со сменой движения, в пр.в длину с места; повторить упр с мячом.		Упражнять в х.и б.в колонне по 1му, по кругу; в х.и б.в.рассыпную; в метании мешочков в даль, в пр., в равновесии.		Упражнять в х.и б. с выполнением заданий по сигналу; повторить упр.в лазаньи на гимн.стенку; упр.в сохранении равновесии при х.по повышенной опоре, в пр.	
I	Х.в колонне по 1му, по сигналу перестроение в пары по ходу движения; б. в.рассыпную. <i>ОРУ № 33</i>		Х.в колонне по 1му, х.со сменой темпа движения по сигналу; х.и б.в.рассыпную. <i>ОРУ № 34</i>		Х.в колонне по 1му по сигналу х., по сигналу х.по кругу с поворотом в др.сторону; х.и б.в.рассыпную <i>ОРУ № 35</i>		Х.и б.в колонне по 1му с выполнением задания по сигналу <i>ОРУ № 36</i>	

II	1. Х.по скамье перекладывая м.вокруг себя на каждый шаг 2.Пр.с ноги на ногу 3.Броски малого м.о стену и ловля его после отскока, с доп.заданием	1.Х. по скамье на встречу др.др. 2.Броски м.вверх 1й р.и ловля его 2мя 3.Эстафета «Прыжки на 2х н.мж. предметами»	1.Пр.в длину с места 2.Ведение м.1й р., с продвижением вперед 3.Пролезание в обруч прямо и боком	1.Пр.в длину с разбега. Разбег 3-4 шага 2.Метание мешочков в вертикальную цель 3.Х.мж. предметами с мешочком на голове	1.Метание мешочка в даль 2. Х. по гимн.бревну лилипутами р.за голову 3.Ползание по скамье на низких 4х	1.Метание мешочка в даль пр.лев.рукой 2.Лазанье под шнур прямо и боком 3.Х.мж.предметами на носках с мешочком на голове	1.Лазанье по гимн.стенке спеходом на др.пролет 2. Х.по скамье перешагивая ч/з предметы 3.Пр.на 2х н.мж. предметах 5-6 шт.	1.Ползание по скамье на выс.4х 2.Пр.мж.предметам и на пр.лев.н. 3. Х.с перешагиванием ч/з предметы боком с мешочком на голове
	П/И «Совушка»		П/И «Горелки»		П/И «Воробьи и кошка»		П/И «Охотники и утки»	
III	Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра		Малоподвижная игра	

3.4.5. Календарно-перспективное планирование занятий на прогулке средняя группа

Задачи	Разминка	Игры и игровые упражнения
Сентябрь		
1-я неделя «Встреча с Осенью»		
Учить детей ходьбе и бегу. Упражнять в ходьбе «змейкой» между расставленными предметами. Упражнять в беге «змейкой». Создать условия для проявления выносливости при выполнении заданий.	Построение в колонну Упражнения в ходьбе. Движение в беге колонной в заданном направлении	Эстафета с предметами. (3-4 раза) Подвижная игра «Лиса в курятнике»
2-я неделя «Разноцветные автомобили»		
Учить детей легко бегать. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Приучать детей следить за положением своего тела при выполнении заданий в беге и прыжках.	Построение в шеренгу Прыжки на двух ногах по сигналу в шеренгу и из шеренги. Бег на противоположную сторону площадки, где	Игра « Внимательный водитель» (старт по сигналу)
Ознакомить детей с понятием «шеренга».	лежат обручи. Вращение «руля» - наклон из стороны в сторону.Прыжки из обруча в обруч	

	«Ловкий водитель»	
3-я неделя «Смешной фотограф»		
<p>Выполнять упр. для рук с целью развития ловкости кисти, фаланг пальцев.</p> <p>Учить детей выполнять задания для ног с целью увеличения амплитуды маховых движений.</p> <p>Формировать осанку в упражнениях для туловища.</p>	<p>Построение в круг.</p> <p>Произвольные упражнения с листьями: (позировать фотографу) подняли руки к солнцу, в стороны, «пружинка», приседания, прыжки, подскоки, кружение по часовой стрелки и против часовой стрелки, махи ногами в разные стороны,</p>	<p>Игра «Море волнуется». Игровое задание «Ветерок» (бегврассыпную).</p>
4-я неделя «Дни недели»		
<p>Научить детей выражать в движениях каждый день недели.</p> <p>Упражнять в подбрасывании или ловле мяча.</p> <p>Закрепить умение в подбрасывании мяча в игре «Салют».</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - деловая ходьба в шеренге к противоположной стороне площадки, поворот возвращение в строй, бег свободный (понедельник) - ускоренная ходьба с перешагиванием через линии, возвращение в строй (вторник) - подбрасывание мяча и ловля по 3 раза, возвращение в строй (среда). 	<p>Игра «Охотник и зайцы»</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча четыре раза (четверг). - ускоренная ходьба с мячами к противоположной стороне площадки с перешагиванием через верёвку (пятница). - приседая, подбрасывайте и ловите мяч (суббота). - по сигналу «Ура» бросьте мяч вверх. (воскресенье). 	
	Октябрь	
5-я неделя «Рядом с ветром»		

<p>Упражнять в беге на дистанцию 30 м. Упражнять в равновесии при ходьбе по бордюру.</p> <p>Совершенствовать у детей координацию движений во время бега используя</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подняться на носки, руки вверх, ладони внутрь. Поворот головы вправо-влево, махи руками вправо-влево, вперёд-назад. Махи ногами вперёд-назад, в стороны, приседание.</p>	<p>Игра «Пилоты»</p>
<p>подвижные игры.</p>	<p>Бег 30 м. до флажков парами возвращаясь пешком</p>	
<p>6-я неделя «Осенний сад в октябре»</p>		
<p>Учить детей соблюдать определённые интервалы во время передвижения, не отставать от впереди идущего. Упражнять в прыжках на двух ногах, на месте, с продвижением вперёд.</p> <p>Формировать у детей умение молча наслаждаться окружающим видом сада.</p>	<p>Ходьба враспынную. Ходьба «Великаны и карлики». Бег в заданном направлении с заданиями (в медленном, среднем и быстром темпе) Имитация животных. Ходьба в колонне по двое.</p>	<p>Игра «Волк и зайцы»</p>
<p>7-я неделя «Метатели, бросатели и прочие кататели»</p>		
<p>Упражнять в катании мяча.</p> <p>Учить детей бросать мяч о землю и ловить его.</p> <p>Знакомить детей с техникой метания мяча в цель во время игры «Попади в обруч»</p>	<p>Задания с мячом: крепко прижать мяч к себе, покружить, повертеть и к себе прижать. А теперь отпустите и за ним бегите.</p> <p>Прокат мяча правой и левой рукой по площадке. Прокат мяча правой (левой) ногой</p> <p>Бросок мяча о землю и поймать его.</p> <p>Броски мяча в обруч из-за головы двумя руками.</p>	<p>Соревнование: команда мальчиков и команда девочек. Задание: кто больше забросит мячей в обруч.</p>
<p>8-я неделя «Поиграем в упражнения»</p>		
<p>Формировать у детей правильную осанку. Укреплять у детей крупные группы мышц плечевого пояса и спины.</p> <p>Развивать умственные способности детей.</p>	<p>Бег по дорожкам детского сада друг за другом. Ходьба с заданиями (высоко поднимая колени, с хлопком перед грудью, широкий шаг). Любимые упражнения детей.</p>	<p>Игра «У медведя во бору»</p>

9 —я неделя		
Продолжать учить детей ходьбе и беге за инструктором. Упражнять в прыжках	Построение. Ходьба выполнением заданий для рук и ног.	Подвижные игры:
Учить сохранять равновесие при прыжках надвух ногах	ОРУ. «Погремушки», «Барабан», «Боксёр», «Жираф»	Бег: «Снег и ветер», «Берегись, заморожу», Метание: «Кто дальше бросит шишку», Прыжки: «Лягушки и зайцы»
Ноябрь		
10 -я неделя «Добрый доктор Айболит»		
Знакомить детей с закаливающими процедурами в осенний период. Формировать у детей культурно-гигиенические навыки.	Построение в шеренгу. Бег по площадке за доктором Айболитом. Ходьба «змейкой» между резиновыми болонами на площадке.	Игра «Через ручеёк»
Дать установку на регулярное выполнение упражнений способствующих профилактике простудных заболеваний	Построение в круг. Ходьба по кругу с заданиями для рук и ног. Катание с горки.	
11 -я неделя «Забавные игры сегодня нас ждут»		
Развивать у детей быстроту реакции. Совершенствовать освоенные навыки. Учить регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации.	Построение в круг. Имитация птиц, животных, предметов: 1.«Воробей летит»- махи руками. «Пчела летит» - махи быстро руками бегая в разных направлениях. «Корова летит»-стоят на месте (коровы не умеют летать). 2. «Карлики и великаны» - «великаны» - встать прямо поднимая руки вверх, «карлики» - присест на корточки. 3. «Озорной мячик» - прыжки на месте.	Игра «Ловишки»
12 -я неделя «Строевые упражнения»		

<p>Продолжать закреплять знания понятий «колонна», «строевые упражнения».</p> <p>Учить детей самостоятельно строиться в колонну.</p> <p>Совершенствовать строевые упражнения в играх.</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба врассыпную с нахождением своего места в шеренге по сигналу, ходьба друг за другом. Бег врассыпную с нахождением своего места в шеренге.</p> <p>Задания по сигналу: прыжки на месте, подскоки, «пружинка».</p>	<p>Игра «Кошка и птички»</p>
<p>13-я неделя «Ледяные дорожки»</p>		
<p>Упражнять в ходьбе, одновременно вырабатывая у детей умение, соблюдать равновесие.</p> <p>Упражнять в беге, содействуя улучшению обменных реакций организма ребёнка, упражнять в прыжках с препятствиями.</p>	<p>Построение.</p> <p>Ходьба скользящим шагом с остановкой стоя на одной ноге.</p> <p>Бег врассыпную, по сигналу остановиться (стойка на двух ногах, руки в стороны). Катание на санках в парах, по трое.</p>	<p>«Катание с горки»</p>
<p>Декабрь</p>		
<p>14-я неделя: «Сделай как Я»</p>		
<p>Заинтересовать ребенка предстоящей прогулкой</p> <p>Научить прыгать на одной ноге.</p> <p>Помочь детям освоить новое для них чувство</p>	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, широким шагом (перешагивая сугробы); - мелким шагом. 	<p>Игровое упражнение «На одной ножке». Игра: «Ванька - встань ка» «Иди ко мне» (см. с.36). (Е.В. Сулим «3»)</p>
<p>- бег с кружением</p>	<p>Бег «Снежок» (пробежка с кружением); Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах.</p>	
<p>15-я неделя: «Маленькие ножки на заснеженной дорожке»</p>		
<p>Учить находить свои лыжи; брать их и переносить их к месту занятия.</p> <p>Учить ходить ступающим шагом</p> <p>Упражнять в ходьбе друг за другом</p> <p>Учить держать равновесие при кружении</p> <p>Развивать чувство равновесия при передвижении</p>	<p>Ходьба обычная; перешагивание через палочки, лежащих на снегу.</p> <p>Бег обычный вокруг корзины с остановкой по сигналу.</p> <p>Кружение в правую и левую стороны</p>	<p>Игра: «Снег, ветер, вьюга», Упражнения на развитие статического равновесия «Аист»</p>

16-я неделя: катание на санках		
<p>Заинтересовать предстоящим катанием насанках.</p> <p>Учить проявлять самостоятельность в ходьбес санками.</p> <p>Воспитывать дружеские отношения. Упражнять в умении ходьбы с санками безнаталкивания друг на друга</p>	<p>Ходьба в колонне.</p> <p>Бег врассыпную с заданиями: по сигналуизобразить самолёт, лягушку, медведя, зайца.</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физкультурес детьми 5-7 лет). Игровое упражнение «Мы саночки везём» (ходьба шеренгой с санками за верёвку с одной стороны площадки на другую). П/игры: «Светофор», «Кто быстрее?» Игра малой подвижности «Вокруг снежной бабы»</p>
17-я неделя: катание на санках		
<p>Учить везти санки за верёвку обеими рукамии правой и левой поочерёдно.</p> <p>Развивать умение о</p> <p>Упражнять в бы</p> <p>Закреплять умение ходьбы с санками безнаталкивания друг на друга</p>	<p>Перестроение из колонны в круг.Ходьба с заданиями по сигналу.</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физкультурес детьми 5-7 лет).</p> <p>П/ игры: «Лошадки и конюхи», «Светофор», «Гонки санок»(см. с. 40). Ходьба «запряженных лошадок» врассыпную.</p>
Январь		
18-я неделя: обучение ходьбе на лыжах		
<p>Учить делать повороты с переступанием. Упражнять в со</p>	<p>Игры без лыж: ходьба «Лошадки», лисички», «Снежок» (бег с остановкой по сигналу и кружениена месте);</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет). Игровые упражнения налыжах: «Будь внимательным», «Пружинка» (см.с.36),</p>
<p>Закреплять полученные навыки ходьбы</p>	<p>«Кенгурята» (прыжки с продвижением вперёд на</p>	<p>«Ножка на дорожке» (ходьба приставным</p>
<p>ступающим шагом.</p>	<p>двух ногах, с остановкой по сигналу присесть.</p>	<p>шагом вправо и влево). П/игры: «Попробуй догони» (см. с. 37)</p>
19-я неделя: катание на санках		

<p>Учить ходьбе с груженными санками. Упражнять в навыке ходьбы с санками сведением их за веревку позади себя.</p> <p>Воспитывать дружеские отношения в игре.</p>	<p>Ходьба в колонне по участку обходя препятствия, ходьба и бег по рыхлому снегу след в след, ходьба и бег по утрамбованному снегу.</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет»). Игровое упражнение «Перевозчики» (везти санки с лёгким грузом, таким как снег). П/игры: «Гонки по номерам», «Чья команда впереди» (см. с.40). Игра малой подвижности: «Светофор» (см.с.40)</p>
<p>20 -я неделя: «Покатай нас Петрушка!»</p>		
<p>Учить спуску с горы на санках (ноги на полозьях).</p> <p>Упражнять везти санки с грузом.</p> <p>Закреплять навыки в ходьбе с санками за спиной.</p> <p>Совершенствовать навыки в ходьбе и беге по рыхлому и утрамбованному снегу с огибанием препятствий.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом по рыхлому и утрамбованному снегу.</p> <p>Бег обычный, «змейкой» между предметами, составкой по сигналу присесть.</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет»). Игровые упражнения: «Перевези игрушку» «Высокая гора» (подниматься в гору везя за собой санки в двух руках за спиной). П./игра и «Гонки санок»</p>
<p>Февраль</p>		
<p>21 -я неделя: «Снег, снежок»</p>		
<p>Учить ходить и бегать, сохраняя равновесие. Упражнять в навыке поворота направо и налево Закреплять чувство «локтя» в играх</p> <p>Воспитывать дружеские отношения.</p>	<p>Ходьба «Лошадки».</p> <p>Хлопки руками и притопывание ногами. Упражнение: - «Прыгаем вместе» (стоя на месте), - подпрыгивать с одной ноги на другую, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую</p>	<p>Игра «Снег кружится» П/игра «Беги, сядь - беги»</p>
<p>22 -я неделя:</p>		

<p>Учить повторять задания за инструктором Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении.</p> <p>Закреплять навыки поворота на местах и ориентировке в пространстве</p>	<p>Имитационные упражнения - «Зайка, Медвежонок, Лисичка». «Где же наши ручки, где же наши ножки»,</p>	<p>Игра: «Заморожу!» Подвижная игра «Кто впереди?»</p>
23 -я неделя: катание на санках		
<p>Учить спуску с горы, управляя санками. Упражнять в спуске с горы (ноги на полозьях).</p>	<p>Ходьба друг за другом, везти санки за спиной.</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет»).</p>
<p>Закреплять умение вести санки с грузом. Совершенствовать навык ходьбы с санками за спиной.</p> <p>Совершенствовать психофизическое развитие ребёнка (чувство равновесия, координации движений, силу).</p>	<p>Игровое упражнение «Перевозчики» (везти санки, перевозя на них лёгкий предмет(снег) или игрушку).</p> <p>Подвижная игра «Чья команда впереди?»</p>	<p>Игровое упражнения: «Санки впереди»(толкать санки вперёд, следуя за ними), «Воротца» (см. с.42), «Быстрые санки» Подвижная игра «Кто быстрее?» (с.40) Игра «Вокруг снежной бабы» (см.с.40)</p>
24я неделя: катание на санках		
<p>Учить спуску с горы с торможением ногами. Способствовать более активному овладению ходьбы в управлении санками.</p> <p>Совершенствовать умение толкать санки впереди себя и следуя за ними.</p> <p>Приучать проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу.</p>	<p>Ходьба друг за другом, везти санки за спиной. Подвижная игра «Чья команда впереди?» (см.с. 40)</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет»).</p> <p>Игровые упражнения: «Покатай меня»(катать друг друга). «Санки впереди» (толкать санки вперёд). Подвижная игра: «Гонки санок».</p> <p>Игра малой подвижности: «Вокруг снежной бабы» (см. с. 40)</p>
Март		
25 -я неделя «Еще не все метели улетели»		

<p>Обучать детей быстрой ходьбе ивырабатывать умение сохранять равновесие. Упражнять в прыжках вверх и устойчивомуположению после приземления. Упражнять в метании различных предметов вцель</p>	<p>Построение, команды: «равняйсь», «смирно», на право, налево, повороты «кругом». Ходьба друг за другом по команде прыжок вверх, скользящим шагом. Бег по дорожкам. Метание прутиков в летящие снежинки.</p>	<p>Игра «Зима» Катание с горки.</p>
<p>26 -я неделя «Дедушка Мазай и дети»</p>		
<p>Упражнять в беге на дистанцию 200-300 м. Воспитывать у детей внимательное отношение к окружающей природе. Вырабатывать умение быстро реагировать на сигнал в игровых упражнениях.</p>	<p>Построение в круг. Ходьба по кругу взявшись за руки, ходьба широким шагом в колонне по одному. Бег врассыпную по сигналу встать в круг взявшись за руки. Прыжки на двух ногах «Зайки» до ориентира, Прыжки через прутики на 2-х ногах</p>	<p>Игра «Дед Мазай и зайцы» (с обручем «Лодка»)</p>

27 -я неделя «Спешишь на улицу детвора»		
<p>Продолжать обучение детей метанию предметов в цель.</p> <p>Упражнять в перешагивать через предметы. Воспитывать у детей умение быстро ориентироваться в условиях игровых действий с применением нетрадиционных предметов.</p>	<p>Ходьба за ведущим с прутиком в руках. Бег «Лошадки» помахая прутиком в разные стороны.</p>	<p>Игра «Кто бросит дальше прутик»</p>
	<p>Метание прутиков в цель (круги на снегу). Перешагивание через прутики (высокоподнимаемая колени).</p>	
28 -я неделя «На ракете в космос»		
<p>Упражнять в лазании по конструкциям. Упражнять в лазании по гимнастической стенке и спуске вниз, не переступая реек.</p> <p>Совершенствовать навыки ходьбы на высокой опоре и последующего соскока и приземления.</p>	<p>Бег в медленном темпе, соблюдая дистанцию, Произвольное лазание по металлическим конструкциям.</p> <p>Стойка у гимнастической стение прижавшись спиной, посмотреть вверх.</p> <p>Лазание по стенке вверх не пропуская рейки, поочередно переставляя руки.</p> <p>Спуск вниз.</p> <p>Бег вокруг металлической конструкции в медленном темпе с ускорением.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Игра «Полёт на ракете»</p>
Апрель		
29 -я неделя «Нас ждёт апрель»		
<p>Упражнять в непрерывной ходьбе в течении 5-10 мин. Бег через различные препятствия.</p> <p>Упражнять в метании предметов в цель.</p>	<p>Построение парами. Ходьба парами</p> <p>Построение в круг. Бег по кругу друг за другом, по сигналу подскок вверх.</p> <p>Перешагивание через прутики вперёд-назад с поворотом, правым и левым боком. Метание прутиков в даль.</p>	<p>Игра «Зайцы на полянке»</p>
30 -я неделя «А на дворе апрель»		
<p>Упражнениями в прыжках на 2-х ногах разных направлениях.</p> <p>Совершенствовать навыки равновесия в ходьбе.</p> <p>Развивать ловкость и быстроту в</p>	<p>Построение в круг. Ходьба с ускорением. Бег с ускорением.</p> <p>Прыжки «зайка» с пр</p>	<p>Игры-эстафеты</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кто дольше простоит на одной ноге» Упр. «Цапля» - «Сороконожка» (цепочкой друг за другом) - «Друзья» (бег в пар

подвижной игре «Горелки»		обратно)
31 -я неделя «Воробьи — прыгуны»		
Учить детей прыжкам в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. Воспитывать ловкость и быстроту во время игры «Бездомный заяц»	Построение. Ходьба с ускорением, руки в стороны, махи руками «Птички-воробьи», Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. Бег на противоположную сторону площадки. Бег «змейкой» за педагогом	Игра с речевым сопровождением «Воробьи на веточках весело качаются»
32 -я неделя «Давайте посоревнуемся»		
Объяснить детям понятие «соревнование» в занятиях по физической культуре. Провести соревнование на лучшего бегуна. Показать плакаты, фотографии, слайды, фильмы о соревнованиях бегунов.	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с заданиями по сигналу. Бег в разном темпе с остановкой по сигналу.	Эстафета «Кто быстрее» (бег с эстафетной палочкой).
33 —я неделя		
Совершенствовать навыки равновесия в ходьбе. Упражнять в метании предметов в цель.	- «Обезьянка на палубе» - обнимает себя, наклон головы вправо-влево, упр. «пружинка», хлопки ладоши, прыжки на правой и левой ноге, подскоки.	Комбинированная эстафета Имитационные упражнения «Кто врозь живет»
Май		
34 -я неделя «Удаленький мяч»		
Учить детей выполнять у. Бросать мяч (теннисный) левой и правой руками в даль. Бросать мяч вертикальную цель с расстояния 2-2.5 м.	Построение в шеренгу. Ходьба по дорожкам с малым мячом в руках. Кружение по часовой и против часовой стрелки, мяч прижат к груди. Подброс мячика вверх и ловля его 2-мя руками. Наклоны за мячиком и подброс его вверх. Прыжки вокруг мячиков лежащих на земле	Игра «Лошадки»
35 -я неделя «Зеркальные лужицы»		

<p>Ознакомить детей с техникой прыжка в длину с разбега. Научить толчку одной ногой и приземлениена обе ноги. Научить детей комплексно решатьдвигательные задачи.</p>	<p>Построение. Подпрыгивание на правой, затем на левой ноге по (10-20 сек). Бег по дорожкам по сигналу прыжок через ориентиры (2-2.5 мин.) Прыжки по желанию и выбору детей. Прыжок в длину с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе ноги.</p>	<p>Прыжок на звание «чемпион группы»</p>
---	--	--

36 -я неделя «Волшебные палочки»

<p>Ознакомить детей с эстафетным бегом. Провести эстафеты с включением беговых ипрыжковых движений. Разучить с детьми игру «Кто раньше дойдётдо середины».</p>	<p>Построение. Расчет на первый и второй. Ходьба с выполнением заданий по сигналу. Бег в медленном, среднем и быстром темпе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Эстафета: - бег с палочкой. - передача палочки по цепочке из рук вруки. - передача палочки друг другу за спиной. - бег с палочкой запрыгнув в обруч ивыпрыгнуть из него. <p>Игра «Кто раньше дойдёт до середины»</p>
--	--	--

37 -я неделя «Путешествие на корабле»

<p>Приучать детей к выполнению физическихупражнений в различных условиях. Проявлять волевые качества, находчивость внеобычных условиях. Развивать у детей координационные способности.</p>	<p>Построение на крыльце детского сада. «Корабль» нарисован на асфальте. - «Качка» - ноги на ширине плеч, в коленях слегка согнуты, перевес тяжести с одной ноги на другую поочерёдно отрывая ноги от пола. - «Обезьянка на палубе» - обнимает себя, наклон головы вправо-влево, упр .«пружинка», хлопки в ладоши, прыжки на правой и левой ноге, подскоки. «На острове» - ходьба по линиям правым и левым боком.</p>	<p>Спортивная игра «Классики» «Догонялки»</p>
--	---	---

3.4.6. Календарно-перспективное планирование занятий на прогулке старшая группа

Задачи	Разминка	Игры и игровые упражнения
Сентябрь		
1-я неделя «Учимся правильно ходить»		

<p>Упражнять в ходе Учить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя рука- ми.</p>	<p>Построение в шеренгу. Упражнения с гимнастическими палками. Бросать мяч вверх и ловля его 2-я руками.</p>	<p>Игра «Съедобное-не съедоб- ное» (с мячом). «Выбивала» (командная игра с мячом)</p>
<p>2-я неделя «Учимся правильно бегать, прыгать, метать»</p>		
<p>Упражнять в беге, отрабатывая непринуж- дённую постановку корпуса и головы.</p>	<p>Построение в круг вокруг педагога. Ходь- ба по кругу с выполнением заданий для рук, ног, головы, туловища. Игровые упражнения: прыжки, подскоки, наклоны.</p>	<p>Игра «В парке». Один ребё- нок исполняет роль дерева, вто- рой ребёнок выполняет задания:</p>
<p>Упражнять в спрыгивании с высоты. Закреплять навыки в бросании</p>		<ul style="list-style-type: none"> - стоя лицом к дереву, обхва- тить его руками (4-5 раз), - стоя спиной к дереву, об- хватить его руками (4-5 раз), - стоя лицом к дереву, обхва- тить его руками на уровне гру- ди. Присесть, переставляя руки попеременно (4-6 раз), - прыжки на двух ногах во- круг дерева - медленный, спокойный бег вокруг деревьев (30-50 сек), - остановка по сигналу
<p>3-я неделя «Быстрее ветра»</p>		
<p>Обучать детей езде на двух- колёсном велосипеде Совершенствовать навы- ки ведения мяча правой и левой рукой. Закреплять навыки в под- брасывании и ловле мяча двумя руками.</p>	<p>Построение в круг. Катание на трёхколёсном велосипеде Упражнения с мячами: - подброс вверх, ударяя о землю, ведение мяча правой и левой рукой.</p>	<p>Игра «Мяч соседу» «Дого- нялки» (с двумя мячами)</p>
<p>4-я неделя «Стать красивыми и стройными»</p>		

Формировать представление детей о том, как стать красивыми и стройными,	Построение в шеренгу. Ходьба размашистым шагом с постановкой ноги с носка; руки свободно, энергично, назад в сторону, а рука, которая выносится вперёд, сгибается в локте перед грудью.	Игра «Удочка»
Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности. Воспитывать прыжковую выносливость.	Ходьба приставным шагом (5-7 м) по сигналу остановка. Ходьба парами по начерченным линиям.	
Октябрь		
5 - я неделя «Играй, играй, в игре умения добывай»		
Ознакомить с играми, весёлыми аттракционами. Воспитывать дружелюбные отношения	Построение в колонну по одному. Ходьба с чередованием бега. Ходьба с выполнением заданий по сигналу	Игра «Красный, синий, жёлтый» Эстафета: три команды. Бег с эстафетной палочкой
6 - я неделя «Мы — юные футболисты»		
Познакомить ребят с таким видом спорта	Построение в одну шеренгу.	Упр. с мячом: подошвой ноги катать мяч
как футбол. Познакомить с действиями, подготавливающими к игре в футбол. Совершенствовать навыки владения мячом в процессе игры-эстафет.	Ходьба по площадке. Бег до корзины с мячами, обратно шагом (чередование)	вперед, назад, в ст - подбросить мяч, подбить ногой и снова поймать (8-10р). - подцепить лежащий мяч носком подбросить его вверх, стараясь перебросить через натянутую верёвку (6-8р). - обводить мяч вокруг предметов. - в парах передача мяча друг другу прокатывая его по земле ударом правой и левой ноги (22.5 мин).
7 - я неделя		

<p>Совершенствовать навыки в Развивать способности статического равновесия. Упражнять в выполнении ударов справа и слева в бадминтоне.</p>	<p>Построение в шеренгу. Медленная и быстрая ходьба по асфальтированной дорожке детского сада. Пробежка по территории д/с.</p>	<p>Группа делится пополам: первая группа - велосипедисты вторая группа - бадминтонисты</p>
8 - я неделя «Стану выносливым»		
<p>Развивать способность к п Развивать умение ориентироваться на местности. Ознакомить с простейшими приемами самомассажа.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба с чередованием с бегом умеренной интенсивности. Упр. дыхательной гимнастики. Бег в медленном темпе</p>	<p>Игра « Найди флажок»</p>
9 — я неделя		
	<p>Ходьба размашистым шагом с постановкой ноги</p>	<p>Эстафета в паре:</p>
	<p>с носка; руки свободно, энергично, назад в сторону, а рука, кот. выносится вперед, сгибается в локте перед грудью.</p>	<p>- бег до флажка - след в след</p>
Ноябрь		
10 - я неделя «Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо»		
<p>Продолжать обучать навыкам метания с места в горизонтальную цель.</p>	<p>ОРУ с целеполагающей установкой метания в даль: - подброс и ловля мешочка с песком (5-6 р.)</p>	<p>«Попади в шарик»</p>
<p>Упражнять в выполнении метания с места в цель.</p>	<p>- отжимание правой и левой рукой (5-6 р.) - наклоны вперед (5-6 р.) - мешочек на голове «пружинка» (5-6 р.) - приседание с перекладыванием мешочка за спиной в другую руку. - прыжки с подбрасыванием мешочка - свободная ходьба в раз</p>	
11 - я неделя		

<p>Продолжить обучать навыкам метания сместа на расстояние правой и левой рукой. Упражнять в бысада.</p>	<p>В колонне по одному: ходьба в умеренном темпе, чередуется с лёгким бегом. (2-3 мин). Бег «змейкой» (1-2 мин). Упр-е общеразвивающего хар-ра в парах. Приседание взявшись за руки (5-6 раз), Прыжки на 2-х ногах (1-2 мин). Бег парами друг за другом</p>	<p>Игра «Катя потеряла ленточку» (двекоманды ищут ленту)</p>
<p>12 - я неделя «Весёлые аттракционы»</p>		
<p>Развивать ловкость в Развивать силовые способности в процессе игр, эстафет, аттракционов.</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба с движением рук вперед, назад, в стороны наносках, на пятках, приставным шагом вправо, влево (1-1.5 мин). Бег «змейкой», бег спиной по направлению движения. (1-1.5 мин). Ходьба с высоким П</p>	<p>«Попади в круг», «Перетяни канат» «Быстрее перенеси» (предметы из круга вкруг)</p>
<p>13 - я неделя «Играем в городки»</p>		
<p>Ознакомить со спортивной игрой «Городки». Учить играть в городки поупрощённым правилам. Упражнять в прыжках из разногоположения, в разном направлении.</p>	<p>Построение. Расчет на 1-2. Махи, вращение, рывки руками. Наклон туловища вперёд, назад, в стороны. Пружинящие приседания. Подготовительные упр. к игре «Городки»: перекладывание биты из одной руки в другую, отведение руки с битой для замаха. Броски биты с расстояния 4-5м. по фигурам (колодец, пушка), Броскибиты с расстояния 3-4 м.</p>	<p>Построение в шеренгу. Подведениеитогов. Домашнее задание(продолжать учитьиграть в городки). Ходьба в медленном темпе по кругу. Упр.на внимание «Делай за мной»</p>
<p style="text-align: center;">Декабрь</p>		
<p>14 - я неделя: «Дружные ребята»</p>		
<p>Учить сохранять равновесие при поворотах на месте с переступанием. Способствовать овладению чувства ритмичной ходьбы в парах</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по снежному валу(руки в стороны), затем спрыгнуть на обе ноги</p>	<p>1. Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц». 2. Парное катание на санках:</p>

		двое детей везут санки, на которых сидит один ребенок.
15 - я неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
Учить сохранять равновесие на ограниченной скользящей площади опоры. Учить принимать правильное положение корпуса, рук ног, во время скольжения.	<p>Ходьба обычная, быстрая с высоким подниманием коленей. Медленный бег.</p> <p>ОРУ</p> <p>И.п. о.с., руки к плечам, локти в стороны.</p> <p>1 - 4 - круговые вращение плечевым суставом вперёд, 5 - 6 - то же, назад (10 р.)</p> <p>И.п. широкая стойка, руки кверху. 1 - наклон вперёд с поворотом к правой ноге и хлопок между ногами; 2 - выпрямиться; 3 - 4 - к другой ноге (8раз).</p> <p>И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях; бег на месте с высоким подниманием коленей в чередовании с ходьбой (2 раза по 20 секунд)</p>	<p>Подвижная игра «Эстафета»</p> <p>Игра умеренной физической нагрузки «Синие, жёлтые, красные»</p> <p>(Е.В. Сулим: «Зимние занятия по физре с детьми 5-7 лет»)</p>
16 неделя Катание на санках		
<p>Упражнять в навыке владения санками, катаясь по ровной поверхности и катая друг друга.</p> <p>Развивать пространственную ориентировку</p> <p>Воспитывать</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, с поворотом кругом.</p> <p>Бег обычный, широким шагом, с остановкой по сигналу, подпрыгнуть.</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физре с детьми 5-7 лет»)</p> <p>Игровые упражнения «Кто скорее до флажка» (стр.42)</p> <p>«Перевозчики» везти санки, на которых сидит ребёнок, до ориентира, объехать и возвратиться назад.</p> <p>ПИ «Собери флажки» (см. с.41)</p> <p>«Бездомный заяц» (см. с.40) Ходьба с остановкой и хлопком.</p>
17 – неделя Здоровый малыш		
Учить сохранять равновесие на ограниченной скользящей площади	<p>И.п.о.с., руки к плечам, локти в стороны. 1 - 4 - круговые вращение плечевым суставом вперёд, 5</p>	Подвижная игра «Эстафета» (см.с.44)

<p>опоры. Учить принимать правильное положение корпуса, рук ног, во время скольжения. Ходьба обычная, быстрая с высоким подниманием коленей. Медленный бег</p>	<p>- 6 - то же, назад (10 р.) И.п. широкая стойка, руки кверху. 1 - наклон вперёд с поворотом к правой ноге и хлопок между ногами; 2 - выпрямиться; 3 - 4 - к другой ноге (8 раз). И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях; бег на месте с высоким подниманием коленей в чередовании с ходьбой(2 раза по 20 секунд)</p>	<p>Игра умеренной физической нагрузки «Синие, жёлтые, красные» см. с. 44). (Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет»)</p>
<p><i>Январь</i></p>		
<p><i>18 - я неделя: скольжение по ледяным дорожкам</i></p>		
<p>Приучать выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Учить скольжению по ледяной дорожке выполнением дополнительных заданий. Воспитывать смелость и решительность. Ходьба обычная, широким шагом, мелким шагом, по сигналу присесть.</p>	<p>Бег медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу «Сделай фигуру». ОРУ «Проверка колёс», «Накачаем шины», «Промывка баков», «Автобус поехал».</p>	<p>Игровые упражнения: «Гномы», «Сделай фигуру» (см. с. 45). п/и. «Через воротца» (см. с. 44). Эстафета: дорожка, воротца, прыжки из обруча в обруч. (Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет»)</p>
<p><i>19 - я неделя: катание на санках</i></p>		
<p>Способствовать овладению новыми двигательными действиями при катании друг друга тройками. Закреплять навык катания друг друга. Способствовать совершенствованию навыка катания на санках с отталкиванием ногами. Воспитывать положительные черты характера, морально-волевые качества.</p>	<p>Ходьба обычная, с прихлопываниями, притопыванием, с остановкой по сигналу (прыжок вверх из глубокого приседа). Бег обычный прямым галопом, прыжками вперёд с ноги на ногу. Ходьба с остановкой по сигналу <u>кружение вокруг себя</u>).</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет») Игровые упражнения: «Тройка» (вдвоём перевозить одного на санках), «Черепашки» П/и «Эстафета пассажиров», «Гонки»(см.с.41) Игра умеренной физической нагрузки «Змейка» (см. с. 41).</p>
<p><i>20 - я неделя: скольжение по ледяным дорожкам</i></p>		

<p>Приучать выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Учить скольжению по ледяной дорожке с</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, мелким шагом, по сигналу присесть. Бег медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу «Сделай</p>	<p>Игровые упражнения: «Гномы», «Сделай фигуру» (см. с. 45). п/и. «Через воротца» (см. с. 44). Эстафета: дорожка, воротца, прыжки из обруча в</p>
<p>выполнением дополнительных заданий. Воспитывать смелость и решительность.</p>	<p>фигуру». ОРУ «Проверка колёс», «Накачаем шины», «Промывка баков», «Автобус поехал»</p>	<p>обруч. (Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет»)</p>
Февраль		
21 -я неделя: «Из следа в след»		
<p>Упражнять ходьбе из следа в след по снегу Развивать навыки ходьбы в папах ступающим и скользящим шагом ритмично. Совершенствовать навык игры с мячом в игре</p>	<p>Подвижная игра с бегом «Охотники и зайцы». Игровое упражнение «Из следа в след» - ходьба по снегу</p>	<p>Упражнения «Сделай 5 шагов с закрытыми глазами, поворот и назад». Игровые упражнения: «Кто быстрее повернётся?», «Вокруг флажка», «Кто пройдёт и ни разу не упадёт?»</p>
22 -я неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
<p>Учить скольжению по ледяной дорожке после разбега и энергичного отталкивания. Упражнять в умении при скольжении быстро присесть и выпрямиться. Воспитывать морально волевые качества: смелость и решительность.</p>	<p>Ходьба по утрамбованному снегу широким шагом, по ледяной дорожке медленным шагом. Бег обычный, с остановкой по сигналу (прыжок вверх с хлопком). ОРУ: - попеременное поднимание рук - наклоны вперёд - поочерёдное поднимание ног - «Пружинка»</p>	<p>Игровые упражнения: «Сделай фигуру» «Разбегись не уп», дорожке после разбега и отталкивания), «Эстафета» (см. с. 44), «Через воротца» (см. с. 44). Игра умеренной подвижности «Воротца» (с.46). (Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет»)</p>
23 -я неделя: катание на санках		

<p>Учить спуску с полого склона, сидеть насанках и тормозить ногами.</p> <p>Упражнять в навыке подъема в гору, везти за собой санки.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием предметов (с выпадами), с остановкой по сигналу (присесть, прыжок вверх). Бег широким шагом.</p>	<p>Игровые упражнения: «Черепахи» (см. с. 41), «Раки» (см. с. 42), «быстрые санки» (см. с. 42). Подвижная игра «Эстафета пассажиров»(см.с.42).</p>
<p>Совершенствовать навык передвижения насанках, отталкиваясь ногами.</p> <p>Воспитывать дружеское отношение в игре.</p>		<p>Игра умеренной физической нагрузки</p> <p>«Лягушка и цапля» (см. с.43). (Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет)</p>
<p>24 -я неделя: скольжение по ледяным дорожкам</p>		
<p>Учить скольжению по ледяной дорожке после разбега и энергичного отталкивания.</p>	<p>Ходьба по утрамбованному снегу широким шагом, по ледяной дорожке медленным шагом. Бег обычный, с</p>	<p>Игровые упражнения: «Сделай фигуру</p> <p>«Разбегись не уп</p>
<p>Упражнять в умении при скольжении быстро присесть и выпрямиться.</p> <p>Воспитывать морально волевые качества: смелость и решительность.</p>	<p>остановкой по сигналу (прыжок вверх с хлопком).ОРУ: - попеременное поднятие рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед - поочерёдное поднятие ног - «Пружинка» 	<p>ледяной дорожке после разбега и отталкивания),</p> <p>«Эстафета» (см. с. 44),</p> <p>«Через воротца» (см. с. 44).</p> <p>Игра умеренной подвижности</p> <p>«Воротца»(см.с.46).(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет)</p>
<p style="text-align: center;">Март</p>		
<p>25 -я неделя «Скоро Масленица»</p>		
<p>Продолжать знакомить с играми наснеговой площадке.</p> <p>Развивать двигательные способности: скоростно-силовые, координационные.</p>	<p>Передвижение к месту занятия: ходьба по снегу в среднем темпе, скольжение по ледяным дорожкам.</p>	<p>«Чей шар больше» - скатывание шаров из снега (две команды) «Гонки снежных комков»</p> <p>Игра «Снежки».</p>
<p>26 -я неделя «На санках»</p>		

<p>Упражнять в катании по двое. Развивать скоростно-силовые, координационные способности. Упражнять в выполнении движений руками на площадке.</p>	<p>Построение. Упр. с санками в парах. - наклониться поднять санки до пояса, поставить наместо (3-4р). - поднять санки до пояса: раскачивание санок вперёд-назад, вправо-влево (6-8р). - приседание с санками (6-8р)</p>	<p>Катание на санках: «Лошадки» «Черепахи»</p>
<p>27 -я неделя «На площадке есть турник»</p>		
<p>Обучать смешанным и простым висам. Развивать скоростные способности - эстафета с обручем.</p>	<p>Построение. Ходьба разными способами с переменной положения рук.</p>	<p>Простой вис - это вис при котором снаряд захватывается какой-либо одной частью тела например руками. Смешанный вис - это вис при котором есть опора о снаряд или пол другой частью тела.</p>
<p>28 -я неделя</p>		
<p>Упражнять в непрерывном беге (1-2 мин)</p>	<p>Построение в круг.</p>	
<p>Развивать координацию движений. Упражнять в статическом равновесии. Воспитывать бережное отношение друг к другу. Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег 30 м. по прямой до ориентира.</p>	
<p>Апрель</p>		
<p>29 -я неделя «Сделаем крепкими наши ножки»</p>		
<p>Укреплять мышцы ног Совершенствовать координацию нижних конечностей</p>	<p>Построение в колонну друг за другом. Ходьба с выпадами, высоко поднимая колени, меняя положение рук. Бег в чередовании с ходьбой, бег в приседе, Бег с подскоками через «ручеек». <i>Упр. для ног:</i> - стойка-присест. - бег по кругу взявшись за руки в полу приседе.</p>	<p>Игра «Догони и стань водящим»</p>
<p>30- я неделя</p>		

<p>Упражнять в выполнении движений подмузыку на площадке.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по снежному валу, сохраняя равновесие</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба в чередовании с бегом, остановка по сигналу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. плавно разводить руки в стороны 2. легко по 3 раза хлопают в ладоши 3. разводят руки назад и хлопают за спиной 4. хлопки над головой 5. наклоны, разводят руки и хлопают внизу <p>Бег и ходьба по снежному валу за-прыгивание с высоты 30-40 см. (2-3р).</p>	<p>Игра «Карусели»</p>
<p>31 - я неделя «Любимый цирк»</p>		
<p>Совершенствовать технику бега. Совершенствовать технику метания. Упражнять в равновесии.</p>	<p>Построение в круг, бег в среднем темпе друг за другом.(1мин). По сигналу найти пару.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки (галопом) друг за другом(20-40 с); - ходьба с поворотом головы вверх-вниз, в стороны; - упр на дыхание «бить» копытцем о землю - «Штангисты» (имитация); - «Боксёры» (имитация); - «эквилибрист» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по площадке - бегают лошадки(200м. со средней скоростью); 2. «Медвежата» - метание мешочка; 3. «Клоун» (прыжки с
<p>32 -я неделя «Ручной мяч»</p>		
<p>Совершенствовать умения и навыки в двусторонней игре «Ручной мяч».</p> <p>Учить детей слушать сигнал, находить своё место на площадке.</p> <p>Развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей. Воспитывать уважение к товарищу по игре</p>	<p>Построение. Ходьба с выполнением заданий с мячом в руках, приставным шагом, с приседанием по сигналу. Подскоки, бег в медленном темпе с остановкой по сигналу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча инструктора попеременно то мальчику, то девочке на месте. 2. передача мяча по кругу в тройках на месте. 3. передача мяча по кругу в тройках на месте, с отскоком о площадку. 4. передача мяча в движении, лицом вперёд, взрослый движется спиной. 5. упр. с мячом, ведение мяча ногой и бросок по воротам.

		В воротах взрослых.
33 -я неделя		
Учить соблюдать правила игры; - развивать внимание и быстроту.	Ходьба широким шагом, «змейкой», высоко поднимая колени, в полуприсяде. Бег в медленном и среднем темпе по сигналу. Перестроение в круг.	Игра «У оленя дом большой» п/ и. «Разиня»
	Май	
34 -я неделя «Прыгалки - скакалки»		
Развивать прыжковую выносливость, упражнять в прыжках с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение.	Построение в шеренгу. Расчет на 1-2. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук, ног, по сигналу остановка. Прыжки на скакалке с продвижением вперед.	Соревнование «Кто дольше всех прыгает на скакалке. Игра «Классики»
35 -я неделя «Играем в ручной мяч»		
Совершенствовать умения и навыки двусторонней игры «ручной мяч». Учить детей слушать сигнал, находить свободное место на площадке. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарища. Воспитывать уважение к товарищу по игре.	Построение. - ходьба и бег с мячами в руках - наклоны вперед, ноги на ширине плеч - приседание с мячами, - прокатывание мячей вокруг себя. Броски мяча друг другу двумя руками с низу, от груди, 2-мя руками из-за головы.	Командная игра «Вышибала» «Назови имя друга»
36 -я неделя «На каждой станции сойду»		
Приобщать к житейским ситуациям с помощью двигательной активности.	Ходьба друг за другом «вагончики» Остановка с выполнением заданий:	Игровое упражнение «Вагончики» (ходьба в колонне по одному с ускорением темпа).

Совершенствовать умения в ходьбе и беге с ускорением.	<p>1. разминка: -приседания, прыжки, повороты вокруг своей оси, подскоки. Упр. на дыхание (30-40 сек).</p> <p>2. упр. наклоны, махи, выпады, приседания. (1-2 мин), ходьба с ускорением переход на медленный бег.</p> <p>3. упр. с деревянным конструктором (соревнование между командами «Кто быстрее»).</p>	Игра «Дракон»
4. площадка для игр: игры по желанию детей		
37-я неделя «Мы футболисты»		
Обучать игре в футбол по упрощённым правилам. Воспитывать уважение друг к другу.	<p>ОРУ: 1.- ходьба и бег с мячами в руках (2-3 круга),</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперёд, удерживая мяч - приседание с мячами, - прокатывание мячей вокруг себя. <p>2. -стопа на мяче, выполнять круговые движения правой и левой ногой в разных направлениях (30-40 сек),</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча ногой между стойками (2-3 м.) в медленном и ускоренном темпе (1-2 мин.), - ведение мяча с выполнением броска в указанную цель (1-1.5 мин), - выполнение удара по мячу с разбега в указанную цель (3-4 раза) 	Игра «Футбол» Подведение итога

3.4.7. Календарно-перспективное планирование занятий на прогулке подготовительная группа

Задачи	Разминка	Игры и игровые упражнения
Сентябрь		
1-я неделя «Встреча с Осенью»		
<p>Учить сохранять правильную осанку при ходьбе и беге. Упражнять в подбрасывании и ловле 2-мя руками несколько раз подряд. Учить сохранять равновесие при</p>	<p>Построение в колонну</p> <p>Движение в беге колонной в заданном направлении.</p> <p>Учить детей ходьбе друг за другом с разным</p>	<p>Эстафета с предметами. (3-4 раза) Подвижная игра «Назови овощ»</p>

ограниченной площади.	положением рук и разной шириной , с высоким подниманием колена, изменение	
	темпа.	
2 -я неделя		
Упражнять в прыжках через скакалку Учить сохранять равновесие Приучать детей следить за положением своего тела при выполнении заданий в беге и прыжках. закрепить понятие «шеренга».	Построение в шеренгу Ходьба друг за другом, спиной вперёд с закрытыми глазами. Медленный бег со средней скоростью, высоко поднимая колени. Ходьба. Следить 3-4 глубоких выдоха. Построение в круг	Игра «Назови фрукт» Малоподвижная игра: «Сорока»
3 -я неделя «Смешной фотограф»		
Учить детей быстрому разбегу Упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди 2-мя руками выполнять задания для ног с целью увеличения амплитуды маховых движений. Формировать осанку в упражнениях для туловища.	Построение в круг. Произвольные упражнения с листьями: (позировать фотографу) подняли руки к солнцу, в стороны, «пружинка», приседания, прыжки, подскоки, кружение по часовой стрелки и против часовой стрелки, махи ногами в разные стороны	Игра «Горелки». Игровое задание «Ветерок» (бег в рассыпную).
4 -я неделя «Дни недели»		
Продолжать учить сохранять правильную осанку при построении в шеренгу Научить детей выражать в движениях каждый день недели. Упражнять в подбрасывании или ловле мяча. Закрепить умение в подбрасывании мяча в игре «Салют».	Построение в шеренгу. - деловая ходьба в шеренге к противоположной стороне площадки, поворот возвращение в строй, бег свободный (понедельник) - ускоренная ходьба с перешагиванием через линии, возвращение в строй (вторник) - подбрасывание мяча и ловля по 3 раза, возвращение в строй (среда).	Игра «Назови дерево», Русская народная игра: «Ручеёк»

	<ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча четыре раза (четверг). - ускоренная ходьба с мячами к противоположной стороне площадки с перешагиванием через верёвку (пятница). - приседая, подбрасывайте и ловите мяч(суббота). - по сигналу «Ура» бросьте мяч вверх. 	
	(воскресенье)	
	Октябрь	
5 - я неделя «Играй, играй, в игре умения добывай»		
<p>Совершенствовать навыки в езде на двухколёсном велосипеде.</p> <p>Развивать способности статического равновесия. Упражнять в выполнении ударов справа и слева в бадминтоне.</p>	<p>Построение в шеренгу. Медленная и быстрая ходьба по асфальтированной дорожке детского сада. Пробежка по территории детского сада.</p>	<p>Группа делится пополам: первая группа - велосипедисты вторая группа - пешеходы</p>
6 - я неделя «Мы — юные футболисты»		
<p>Учить отбивать мяч об землю несколько раз подряд, подбрасывать и ловить мяч после хлопка. Познакомить ребят с таким видом спорта как футбол.</p> <p>Познакомить с действиями, подготавливающими к игре в футбол.</p> <p>Совершенствовать навыки владения мячом в процессе игр-эстафет.</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба по площадке друг за другом, вполуприсяде, с разными положениями рук</p> <p>Бег до корзины с мячами, обратно шагом(чередование)</p> <p>Следить 3-4 глубоких вдоха</p>	<p>Упр. с мячом: подошвой ноги катать мяч вперед, назад, в стороны, стоя и подпрыгивая на одной ноге (1-1.5 мин).</p> <p>- подбросить мяч, подбить ногой и снова поймать (8-10 раз).</p> <p>перебросить через натянутую верёвку (6-8раз).</p> <p><i>Эстафета:</i></p> <p>- обводить мяч вокруг предметов. П/и</p> <p>«Съедобное - несъедобное»</p>
7-я неделя		
<p>Ознакомить с играми, весёлыми аттракционами. Воспитывать дружелюбные отношения</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба с чередованием бега.</p> <p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу</p>	<p>Игра «Красный, синий, жёлтый» Эстафета: три команды. Бег с эстафетной палочкой</p>
8 - я неделя «Стану выносливым»		

<p>Развивать способность к продолжительной работе умеренной интенсивности.</p> <p>Развивать умение ориентироваться на местности. Ознакомить с простейшими приёмами самомассажа.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба с чередованием с бегом умеренной интенсивности.</p> <p>Упр. дыхательной гимнастики.</p> <p>Бег в медленном темпе</p>	<p>Бег: «Белые медведи», «Ловишки» Бег и внимание: «Снежная королева» Лазание: «Ловля обезьян»</p>
9 — я неделя		
<p>Учить прыгать через палочки на двух ногах с продвижением вперёд.</p>	<p>Ходьба друг за другом, с выведением прямых ног вперёд - вверх.</p>	<p>П/и: «Классики» Ходьба в колонне по парам.</p>
<p>Упражнять сохранять равновесие</p>	<p>Размашистым шагом с постановкой ноги с носка; руки свободно, энергично, назад-в</p>	
	<p>сторону, а рука, которая выносится вперёд, сгибается в локте перед грудью.</p>	
	Ноябрь	
10 -я неделя «Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо»		
<p>Продолжать обучать навыкам метания с места в горизонтальную цель.</p> <p>Упражнять в выполнении метания с места в цель.</p>	<p>ОРУ с целеполагающей установкой метания в даль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подброс и ловля мешочка с песком (5-6 р.) - отжимание правой и левой рукой (5-6 р.) - наклоны вперед (5-6 р.) - мешочек на голове «пружинка» (5-6 р.) - приседание с перекладыванием мешочка за спиной в другую руку. - прыжки с подбрасыванием мешочка - свободная ходьба в различном направлении с подбрасыванием мешочка вверх и ловля его. 	<p>«Попади в шарик» конкурс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мешочек друг другу по цепочке водящему. - кто первый до мешочка <p>Игра: «Не урони» (мешочек на голове)</p>
11 - я неделя		

<p>Продолжить обучать навыкам метания с места на расстояние правой и левой рукой. Упражнять ви быстрой ходьбе по территории детского сада.</p>	<p>В колонне по одному: ходьба в умеренном темпе, чередуется с лёгким бегом. Бег бегом. Бег «змейкой» Упражнение общеразвивающего характера в парах. Приседание взявшись за руки Прыжки на 2-х ногах). Бег парами друг за другом</p>	<p>Игра «Перелётные птицы» «Угадай, чей голосок»</p>
12 - я неделя «Весёлые аттракционы»		
<p>Развивать ловкость в процессе игр, эстафет. Развивать силовые способности в процессе игр, эстафет, аттракционов.</p>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба с движением рук вперед, назад, в стороны; на носках, на пятках, приставным шагом в право, влево (1-1.5 мин). Бег «змейкой», бег спиной по направлению движения. (1-1.5 мин). Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с выпадами, ходьба в глубоком приседе (1-1.5 мин).</p>	<p>«Попади в круг», 1 «Перетяни канат» «Быстрее перенеси» (предметы из круга в круг)</p>
13 - я неделя «Играем в городки»		
<p>Ознакомить со спортивной игрой «Городки».</p>	<p>Построение. Расчет на 1-2. Махи, вращение,</p>	<p>Построение в шеренгу. Подведение итогов.</p>
	<p>рывки руками.</p>	
<p>Учить играть в городки по упрощённым правилам. Упражнять в прыжках из разного положения, в разном направлении.</p>	<p>Наклон туловища вперёд, назад, в стороны. Пружинящие приседания. Подготовительные упр. к игре «Городки»: перекладывание биты из одной руки в другую, отведение руки с битой для замаха. Броски биты с расстояния 4-5м. по фигурам (колодец, пушка), Броски биты с расстояния 3-4 м.</p>	<p>Домашнее задание(продолжать учить играть в городки). Ходьба в медленном темпе по кругу. Упр. на внимание «Делай за мной»</p>
Декабрь		
14 - я неделя:		

<p>Учить делать повороты на месте переступаниемсохраняя равновесие. Способствовать овладению сп Учить игре в команде</p>	<p>Игровое упражнение «Сохрани равновесие». Ходьбаи бег по снежному валу, спрыгивание со снежных валов</p>	<p>Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается». Игра «Веселые тройки». Трое детей везут санки, на которых сидят двое детей. Правит тройкой сидящий впереди. Через некоторое времядети меняются местами.</p>
<p>15 - я неделя: скольжение по ледяным дорожкам</p>		
<p>Учить сохранять равновесие на ограниченнойскользящей площади опоры. Учить принимать правильное положение корпуса,рук ног, во время скольжения.</p>	<p>Ходьба обычная, быстрая с высокимподниманием коленей. Медленный бег. ОРУ И.п. о.с., руки к плечам, локти встороны. 1 - 4 - круговые вращение плечевым суставомвперёд, 5 - 6 - то же, назад (10 р.) И.п. широкая стойка, руки кверху. 1 - наклонвперёд с поворотом к правой ноге и хлопок между ногами; 2 - выпрямиться; 3 - 4 - кдругой ноге (8 раз). И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях; бег на месте с высоким подниманием коленей в чередовании с ходьбой (2 раза по 20 секунд)</p>	<p>Подвижная игра «Эстафета» Игра умеренной физической нагрузки «Синие, жёлтые, красные» (Е.В. Сулим: «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет)</p>
<p>16 - я неделя: катание на санках</p>		
<p>Упражнять в навыке владения санками, катаясьпо ровной поверхности и катая друг друга. Развивать пространственную ориентировку.</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, с поворотом кругом. Бег обычный, широким шагом, с остановкой по сигналу подпрыгнуть.</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет) Игровые упр-я: «Кто скорее до флажка» (см.с. 42) «Перевозчики» (везти санки, на которых сидит ребёнок до ориентира, объехать и возвратитьсяназад).</p>
<p>Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь.</p>		<p>П.и.: «Собери флажки» (см. с. 41), «Бездомный заяц» (см.с.40). Ходьба с остановкой и хлопком.</p>
<p>17 - я неделя «Здоровый малыш»</p>		

<p>Учить сохранять равновесие на ограниченнойскользящей площади опоры.</p> <p>Учить принимать правильное положение корпуса, рук ног, во время скольжения.</p>	<p>Ходьба обычная, быстрая с высокимподниманием коленей. Медленный бег.</p> <p>ОРУ И.п. о.с., руки к плечам, локти в стороны.</p> <p>1 - 4 - круговые вращение плечевым суставом вперёд, 5 - 6 - тоже, назад (10 р.)</p> <p>И.п. широкая стойка, руки кверху. 1 - наклон вперёд с поворотом к правой ноге и хлопок между ногами; 2</p> <p>- выпрямиться; 3 - 4 - к другой ноге (8 раз). И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях; бегна месте с высоким подниманием коленей в чередовании с ходьбой (2 раза по 20 секунд)</p>	<p>Подвижная игра «Эстафета» (см.с.44) Игра умеренной физической нагрузки</p> <p>«Синие, жёлтые, красные» см. с. 44). (Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет)</p>
Январь		
18 - я неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
<p>Приучать выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.</p> <p>Учить скольжению по ледяной дорожке с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Воспитывать смелость и решительность.</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, мелкимшагом, по сигналу присесть.</p> <p>Бег медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу</p> <p>«Сделайфигуру».</p> <p>ОРУ «Проверка колёс», «Накачаем шины», «Промывка баков», «Автобус поехал».</p>	<p>Игровые упражнения: «Гномы», «Сделай фигуру» (см. с. 45). п/и. «Через воротца» (см. с. 44). Эстафета: дорожка, воротца, прыжки из обруча в обруч.</p> <p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет)</p>
19 - я неделя: катание на санках		

<p>Способствовать овладению новыми двигательными действиями при катании друг друга тройками. Закреплять навык катания друг друга. Способствовать совершенствованию навыка катания на санках с отталкиванием ногами.</p> <p>Воспитывать положительные черты характера, морально-волевые качества.</p>	<p>Ходьба обычная, с прихлопываниями, притопыванием, с остановкой по сигналу (прыжок вверх из глубокого приседа). Бег обычный прямым галопом, прыжками вперёд с ноги на ногу. Ходьба с остановкой по сигналу (кружение вокруг себя).</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет») Игровые упражнения: «Тройка» (вдвоём перевозить одного на санках), «Черепахи»(см. с. 41). П/и. «Эстафета пассажиров», «Гонки» (см. с. 41). Игра умеренной физической нагрузки «Змейка»</p>
20 -я неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
<p>Приучать выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие.</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, мелкимшагом, по сигналу присесть.</p>	<p>Игровые упражнения: «Гномы», «Сделайфигуру» (см. с. 45).</p>
<p>Учить скольжению по л</p>	<p>Бег медленный в чередовании с прыжками с ногами на ногу с остановкой по сигналу «Сделай фигуру».</p>	<p>п/и. «Через воротца» (см. с. 44). Эстафета: дорожка, воротца, прыжки из обруча в обруч.</p>
<p>Воспитывать смелость и решительность.</p>	<p>ОРУ «Проверка колёс», «Накачаем шины», «Промывка баков», «Автобус поехал»</p>	<p>(Е.В. Сулим «Зимние занятия по физ-ре с детьми 5-7 лет») </p>
Февраль		
21 -я неделя: «Весёлые человечки»		
<p>Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; Закреплять умение ходить мелким и широкимшагами шагом</p>	<p>Построение в круг Перестроение в шеренгу Ходьба и бег друг за другом с остановкой по сигналу</p>	<p>Игра на внимание: «Вьюга, мороз, ветер» Игровые упражнения: «Кто быстрее дофлажка»,</p>
22 -я неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
<p>Учить скольжению по ледяной дорожке послеразбега и энергичного отталкивания.</p>	<p>Ходьба по утрамбованному снегу широким шагом, по ледяной дорожке медленнымшагом.</p>	<p>Игровые упражнения: «Сделай фигуру» (см.с. 45).</p>

Упражнять в умении при скольжении быстроприсесть и выпрямиться.	Бег обычный, с остановкой по сигналу(прыжок вверх с хлопком). ОРУ: - попеременное поднимание рук	«Разбегись не упади» (скользить по ледяной дорожке после разбега и отталкивания),
Воспитывать морально волевые качества: смелости решительность.	- наклоны вперед- поочерёдное поднимание ног - «Пружинка»	«Эстафета» (см. с. 44), «Через воротца» (см.с. 44). Игра умеренной подвижности «Воротца» (Е.В. Сулим - «Зимние занятия
23 -я неделя: Катание на санках		
Учить спуску с полого склона, сидеть на санках и тормозить ногами. Упражнять в навыке подъема в гору, везти за собой санки. Совершенствовать навык передвижения на санках, отталкиваясь ногами. Воспитывать дружеское отношение в игре.	Ходьба с перешагиванием предметов (с выпадами), с остановкой по сигналу (присесть, прыжок вверх). Бег широким шагом.	Игровые упражнения: «Черепашки» (см. с.41), «Раки» (см. с. 42), «быстрые санки»(см. с. 42). Подвижная игра «Эстафета пассажиров»(см.с.42). Игра умеренной физической нагрузки «Лягушка и цапля» (см. с.43).
24 -я неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
Учить скольжению по ледяной дорожке после разбега и энергичного отталкивания. Упражнять в умении при скольжении быстроприсесть и выпрямиться. Воспитывать морально волевые качества: смелости решительность.	Ходьба по утрамбованному снегу широким шагом, по ледяной дорожке медленным шагом. Бег обычный, с остановкой по сигналу(прыжок вверх с хлопком). ОРУ: - попеременное поднимание рук - наклоны вперед - поочерёдное поднимание ног - «Пружинка»	Игровые упражнения: «Сделай фигуру»(см. с. 45). «Разбегись не упади» (скользить по ледяной дорожке после разбега и отталкивания), «Эстафета» (см. с. 44), «Через воротца» (см. с. 44). Игра умеренной подвижности «Воротца»(см. с. 46).
Март		
25 -я неделя «Скоро Масленица»		
Продолжать знакомить с играми на снеговой площадке. Развивать двигательные способности: скоростно-силовые, координационные.	Передвижение к месту занятия: - ходьба по снегу в среднем темпе, - скольжение по ледяным до-	«Чей шар больше» - скатывание шаров из снега (две команды) «Гонки снежных комков» Игра «Снежки».

	рожкам.	
26 -я неделя «На санках»		
Упражнять в катании по двое. Развивать скоростно-силовые, координационные способности. Упражнять в выполнении движений руками на площадке.	Построение. Упр. с санками в парах. - наклониться под- нять санки до пояса, поставить на место (3-4р). - поднять санки до по- яса: раскачивание санок вперед- назад, вправо-влево (6-8р). - приседание с санками (6-8р)	Катание на санках: «Лошадки»
27 -я неделя «На площадке есть турник»		
Обучать смешанным и простым висам. Развивать скоростные способности - эстафета с обручем.	Построение. Ходьба разными с Пролозить в обруч по оче- реди (в парах)	Простой вис - это вис при котором снаряд захватывается какой-либо одной частью тела например руками. Смешанный вис - это вис, при котором есть опора о снаряд или пол другой частью тела.
28 -я неделя		
Упражнять в непрерывном беге (1-2 мин) Развивать координацию движений. Воспитывать бережное отношение друг к другу. Соблюдать правила безопасности.	Построение в круг. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег 30 м. по прямой до ориентира.	Встречная эстафета: - бег парам Эстафета: - бег с палочкой
Апрель		
29 -я неделя «Сделаем крепкими наши ножки»		
Укреплять мышцы ног Совершенствовать координацию нижних конечностей	Построение в колонну друг за другом. Ходьба с выпадами, высоко поднимая колени, меняя положение рук. Бег в чередовании с ходьбой, бег в приседе, Бег с подскоками через «ручеек». <i>Упр. для ног:</i> - стойка-присест. - бег по кругу взявшись за руки в полуприседе.	Игра «Догони и стань водящим»

30- я неделя		
<p>Упражнять в выполнении движений под музыку на площадке.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по снежному валу, сохраняя равновесие</p>	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом, остановка по сигналу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. плавно разводить руки в стороны 2. легко по 3 раза хлопают в ладоши 3. разводят руки назад и хлопают за спиной 4. хлопки над головой 5. наклоны, разводят руки и хлопают внизу <p>Бег и ходьба по заснеженному валу Спрыгивание с высоты 30-40 см. (2-3р).</p>	<p>Игра «Карусели»</p> <p>Игровые упражнения: «Цапля», «Ласточка»</p>
31 - я неделя «Любимый цирк»		
<p>Совершенствовать технику бега. Совершенствовать технику метания. Упражнять в равновесии.</p>	<p>Построение в круг, бег в среднем темпе друг за другом.(1 мин). По сигналу найти пару.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки (галопом) друг за другом(20-40 с); - ходьба с поворотом головы вверх-вниз, в стороны; - упр на дыхание «бить» копытцем о землю - «Штангисты» (имитация); - «Боксёры» (имитация); 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по площадке - бегают лошадки(200м. со средней скоростью); 2. «Медвежата» - метание мешочка; 3. «Клоун» (прыжки с игра «Ловишки»
32 -я неделя «Ручной мяч»		
<p>Совершенствовать умения и навыки в двусторонней игре «Ручной мяч».</p> <p>Учить детей слушать сигнал, находить своё место на площадке.</p> <p>Развивать умения согласовывать свои действия с действиями товарищей. Воспитывать уважение к товарищу по игре</p>	<p>Построение.</p> <p>Ходьба с выполнением заданий с мячом в руках, приставным шагом, с приседанием по сигналу.</p> <p>Подскоки, бег в медленном темпе с остановкой по сигналу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча инструктора попеременно мальчику, то девочке на месте. 2. передача мяча по кругу на месте. 3. передача мяча по кругу в тройках на месте, с отскоком о площадку. 4. передача мяча в

		<p>движении, лицомвперёд, взрослый движется спиной.</p> <p>5. упр. с мячом, ведение мяча ногой ибросок по воротам. В воротах взрослый.</p>
33 -я неделя		
<p>Учить соблюдать правила игры; - развивать внимание и быстроту.</p>	<p>Ходьба широким шагом, «змейкой», высокоподнимая колено, в полуприсяде.</p> <p>Бег в медленном и среднем темпе по сигналу.</p>	<p>Игра «У оленя дом большой»Малоподвижная игра: «Разиня»</p>
Май		
34 -я неделя «Прыгалки - скакалки»		
<p>Развивать прыжковую выносливость, упражнять в прыжках с короткой скакалкой под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Построение в шеренгу. Расчет на 1-2.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнениемзаданий для рук, ног, по сигналу остановка.</p> <p>Прыжки на скакалке с продвижением вперед.</p>	<p>Соревнование «Кто дольше всех прыгает на скакалке»</p>
35 -я неделя «Играем в ручной мяч»		
<p>Совершенствовать умения и навыки в двустороннейигре «ручной мяч».</p> <p>Учить детей слушать сигнал, находить свободноеместо на площадке.</p> <p>Развивать умение согласовывать свои действия сдействиями товарища.</p> <p>Воспитывать уважение к товарищу по игре.</p>	<p>Построение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег с мячами в руках - наклоны вперед, ноги на ширине плеч - приседание с мячами, - прокатывание мячей вокруг себя. Броски мяча друг другу двумя рукаμισнизу, от груди, 2-мя руками иззаголовы. 	<p>Командная игра «Вышибала» «Назовиимядруга»</p>
36 -я неделя «На каждой станции сойду»		

<p>Приобщать к житейским ситуациям с помощью двигательной активности. Совершенствовать умения в ходьбе и беге с ускорением.</p>	<p>Ходьба друг за другом «вагончики» Остановка с выполнением заданий: 1. разминка: - приседания, прыжки, повороты вокруг своей оси, подскоки. Упр. на дыхание (30-40 сек). 2. упр. наклоны, махи, выпады, приседание, ходьба с ускорением переход на медленный бег. 3. упр. с деревянным конструктором (соревнование между командами «Ктобыстрее»).</p>	<p>Игровое упражнение «Вагончики» (ходьба в колонне по одному с ускорением темпа). Игра «Дракон»</p>
<p>37 -я неделя «Мы футболисты»</p>		
<p>Обучать игре в футбол по упрощённым правилам. Воспитывать уважение друг к другу.</p>	<p>ОРУ: 1.- ходьба и бег с мячами в руках - наклоны вперёд, удерживая мяч 2-мя руками на лопатках, ноги на ширине плеч: присед с мячами, прокатывание мячей вокруг себя. 2. - стопа на мяче, выполнять круговые</p>	<p>Игра «Футбол» Подведение итога</p>
	<p>движения правой и левой ногой в разных направлениях - ведение мяча ногой между стойками в медленном и ускоренном темпе: ведение мяча с выполнением броска в указанную цель, выполнение удара по мячу с разбега в указанную цель</p>	

Медицинские группы детей при занятиях физической культуры

С целью более строгого соответствия физической нагрузки функциональным возможностям организма дошкольников распределяются на медицинские группы.

На основании физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья и функционального состояния организма дошкольника распределяются на 3 медицинские группы - основную подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе относятся дети без отклонения в состоянии здоровья, функциональном состоянии организма и физическом развитии. Сюда относятся также дети с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, физическом развитии (уплощение стоп, нарушение осанки и т.д.) и функциональном состоянии организма. Дошкольникам этой группы разрешаются занятия по программе физического развития, а также занятия в спортивной секции.

К подготовительной медицинской группе относятся дошкольники с незначительными изменениями в состоянии здоровья или физическом развитии, без значительных функциональных отклонений, не имеющие достаточной степени физической подготовленности. Учащиеся этой группы занимаются по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного усвоения двигательных навыков и умений. К спорту дошкольники подготовительной группы не допускаются. Им рекомендуется заниматься в секции общей физической подготовки, выполнять индивидуальные задания по физическому воспитанию в домашних условиях. Занятия следует проводить на открытом воздухе, чаще использовать прогулки, другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

К специальной медицинской группе относятся дошкольники со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (пороки сердца с признаками недостаточности кровообращения, бронхиальная астма с частыми приступами и др.) Специальная медицинская группа подразделяется на группы «А» и «Б». Дети группы «А» занимаются по специальной программе физического воспитания. К группе «Б» относят детей, которые по состоянию здоровья нуждаются в занятиях лечебной физкультуры, для этого в ДОУ организуется специальная индивидуальная работа с детьми в свободное время.

**Схема распределения детей по группам здоровья
(НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НИЗД РАМН)**

Группа здоровья	Критериальные показатели			
	Хроническая патология	Функциональное состояние основных систем и органов *	Резистентность и реактивность **	Физическое и нервно-психическое развитие
Группа I Без отклонений	Отсутствует	Без отклонений	Заболеваемость за период, предшествующий наблюдению — редкие и легко протекающие острые заболевания	Нормальное, соответствует возрасту
Группа II Функциональные отклонения и (группа «риска»)	Отсутствует	Наличие функциональных отклонений. Кариес зубов — субкомпенсированная форма, аномалия прикуса. Для детей раннего возраста — отягощенный акушерский анамнез (токсикоз, другая патология беременности, осложненное течение родов, многоплодная беременность), недоношенность без резких признаков незрелости, неблагоприятное течение раннего неонатального периода	Заболеваемость - продолжительные острые заболевания с последующим затяжным реконвалесцентным периодом — вялость, повышенная возбудимость, нарушения сна и аппетита, субфебрилитет и т. д.	Нормальное физическое развитие, дефицит или избыток массы тела I степени. Нормальное или не резко выраженное отставание нервно-психического развития
Группа III Состояние компенсации	Наличие хронической патологии, врожденных дефектов развития органов и систем	Наличие функциональных отклонений и патологически измененной системы, органа без клинических проявлений, функциональных отклонений других органов и систем. Кариес зубов — декомпенсированная	Заболеваемость — редкие, не тяжелые по характеру течения обострения основного хронического заболевания без выраженного ухудшения общего состояния и самочувствия. Редкие интеркуррентные заболевания	Нормальное физическое развитие, дефицит или избыток массы тела I или II степени. Нервно-психическое развитие нормальное или отстает, низкий рост

Группа IV Состояние субкомпенса- ции	Наличие хрониче- ской патологии, врожденных де- фектов развития си- стем и органов	Наличие отклонений функцио- нальных патологически изме- ненного органа, системы и дру- гих органов и систем	Заболеваемость—частые Обострения основного хрониче- ского заболевания, редкие и ча- стые острые заболевания с нарушением общего состояния и самочувствия после обострения или с затяж- ным реконвалесцентным перио- дом после интер- кур-рентногозаболевания	Нормальное физиче- ское развитие, дефицит или избыток массы тела I или II степени, низ- кий рост. Нервно- сихо- логическое развитие нормальное или отстает
Группа V Со- стояние деком- пенсации	Наличие тяже- лой хронической па- тологии или тяже- лого врожденного порока, предрешаю- щих инвалидность ребенка	Врожденные функциональные отклонения патологиче- ски измененного органа, систе- мы, других органов и систем	Заболеваемость — частые тяже- лые обострения основного хро- нического заболевания, частые острые заболевания	Нормальное фи- зическое развитие, дефи- цит или избыток массы тела I или II степени, низ- кий рост. Нервно- сихиче- ское развитие нормальное или отстает

*Возможно наличие единичных морфологических врожденных дефектов развития (аномалия ногтей, маловыраженная деформация ушных раковин, родимое пятно и др.), которые не отражаются на функциональном состоянии и жизни деятельности организма. ** При профилактических осмотрах резистентность и реактивность (степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям) определяются по крайности острых заболеваний, перенесенных ребенком за предшествующий осмотру период, по клиническим признакам реактивности.

В процессе наблюдения за ребенком группа здоровья у него может меняться в зависимости от динамики состояния здоровья.

Задания для оценки уровня физической подготовленности 4-7 лет

Бег на 10 метров с хода

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2 - 3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему. Проводится разметка дорожки по 10 метров, регистрируется время, за которое ребёнок пробегает отрезок 10 метров до отметки 20 метров. Поскольку первые 10 метров ребёнок разгоняется, набирая максимальную скорость, педагог включает секундомер в тот момент, когда ребёнок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребёнок не тормозил на финише.

Метание набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходящего положения стоя.

Цель: определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребёнок встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Ребёнок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребёнком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки. Засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места (интегральный тест)

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребёнок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковёр.

Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги не много согнуты. Ребёнок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (попяткам). Засчитывается лучшая из трёх попыток. Если ребёнок не может одновременно приземляться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

Наклон туловища вперёд из положения сидя.

Цель: определение гибкости.

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. помощник прижимает тыльную сторону коленей ребёнка к полу (колени выпрямлены). Ребёнок медленно наклоняется вперёд, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперёд по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребёнок должен задержаться в положении наклона не менее 2-х секунд. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребёнок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Метание мешочка с песком вдаль.

Цель: определение ловкости и координации.

Вес мешочка 150 г для детей в возрасте 4 лет и 200 г для детей в возрасте 5 - 7 лет.

Тестирование проводится на улице. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперёд, мешочек - на уровне плеча. Регистрируется 3 попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребёнок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4 - 7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м (с)	Мальчики	3.0 - 2.3	2.6 - 2.1	2.5 - 1.8	2.3 - 1.7
	Девочки	3.2 - 2.4	2.8 - 2.2	2.7 - 1.9	2.6 - 1.9
Дальность броска набивного мячавесом 1 кг (см)	Мальчики	125 - 205	165 - 260	215 - 340	270 - 400
	Девочки	110 - 190	140 - 230	175 - 300	220 - 350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	64 - 92	82 - 107	95 - 132	112 - 140
	Девочки	60 - 88	77 - 103	92 - 121	97 - 129
Величина наклона туловища вперёдиз положения сидя	Мальчики	3 - 5	4 - 7	5 - 8	6 - 9
	Девочки	5 - 8	6 - 9	7 - 10	8 - 12
Дальность броска мешочка с пескомправой рукой (м)	Мальчики	2.5 - 4.0	4.0 - 6.0	4.5 - 8.0	6.0 - 10.0
	Девочки	2.5 - 3.5	3.0 - 4.5	3.5 - 5.5	4.0 - 7.0
Дальность броска мешочка спеском левой рукой (м)	Мальчики	2.0 - 3.5	2.5 - 4.0	3.5 - 5.5	4.0 - 7.0
	Девочки	2.0 - 3.0	2.5 - 3.5	3.0 - 5.0	3.5 - 5.5

Возрастные показатели индивидуального физического развития детей группы компенсирующей направленности

Фамилия имя ребёнка	Рост	Вес	Бег 10 м	Прыжок в длину	Метание набивного	Метание рукой		препятствие	Бе	Статическое равновесие	Гибкость	Умение работать					Заблеваемость	Динамика	
												П	П	С	Вып.нс	В			Ы
Всего:																			

Оценка физического развития детей 3 - 4 лет

Критерием оценки является измерение морфометрических показателей, а именно: длина и масса тела.

Длина тела - наиболее стабильный показатель, генетически детерминированный, характеризующий состояние пластических процессов в организме детей. Рост служит одним из критериев соматической зрелости.

Рост измеряется ростомером в сантиметрах.

Масса тела - отражает степень развития костной, мышечной, жировой тканей и внутренних органов, зависит от генетических предпосылок, определяющих конституционные особенности, так и от факторов внешней среды, а так же от образа жизни и двигательной активности.

Определение веса тела осуществляется на медицинских весах с точностью до 50 г.

Рост, масса тел а и их допустимые отклонения у детей в возрасте от 3 до 4 лет.

Возраст, лет	Тип ре-бёнка	Средний рост, см	Откло-нение, см	Средняя масса, кг	Откло-нения, кг
3	Б	105,4	2,8	16,8	2,5
	С	98,7	2,5	13,4	1,9
	М	91,3	1,9	11,3	1,6
4	Б	113,3	2,2	17,1	2,3
	С	106,2	2,4	15,4	1,9
	М	98,5	2.1	12,2	1,9

Мониторинг физического развития детей 3 - 4 лет

Объект	Содержание	Форма диагностики	Периодичность	Сроки
Физически развитый, овладевший элементарными культурно- гигиеническими навыками	Освоение жизненно важных движений	Методика определения уровня освоения движений. Портфолио здоровья	1 раз в год	апрель
	Потребность в двигательной активности	Наблюдение. Портфолио здоровья	2 раз в год	октябрь-апрель
	Выполнение доступных возрасту гигиенических процедур	Анкетирование родителей. Наблюдение	1 раз в год	апрель

	Соблюдение элементарных правил здорового образа жизни	Карта наблюдений	1 разв год	апрель
Первоначальный субъектный опыт физкультурно-Оздоровительной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - умение работать по правилу - умение работать по образцу - умение слушать взрослого - умение выполнять инструкции взрослого 	Целенаправленное наблюдение, выполнение двигательных заданий	1 разв год	декабрь март апрель
		Наблюдение. Портфолио здоровья	1 разв год	апрель

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

**ПЛАН
работы по взаимодействию с родителями**

	Содержание	Возрастная группа	Сроки
	<p>Выступления на родительских собраниях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анкета для родителей «Состояние здоровья вашего ребёнка». - «Закаливание, или первый шаг на пути к здоровью». - «Организация работы по физической культуре с детьми, имеющими нарушения зрения» - «Здоровье и факторы, влияющие на здоровье»: - Объяснить значение занятий физической культуры на развитие, оздоровление детей; - Помочь научить детей правилам гигиены и поведения в спортивном зале; - Объяснить о важности регулярного посещения физкультурных занятий. - Формирование сознательного и активного отношения к физическому воспитанию, оздоровлению и закаливанию детей, а также к правилам здорового образа жизни. 	все группы	октябрь декабрь апрель
	<p>Оформление стенда «Мы хотим быть здоровыми» (фотографии детей, занимающихся физкультурой, играющих в подвижные игры и т. д.).</p>	все группы	1 раз в квартал

<p>Практическое занятие для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «От физкультурника до спортсмена» «Правильное дыхание - основа здоровой жизни» - «Играем с мячом» - упражнения для профилактики плоскостопия с использованием фитбол-мячей 	все группы	январь март
<p>Семейные спортивные праздники, досуги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Папа, мама, я - спортивная семья» - Развлечение-соревнование «Моя спортивная мама» - Развлечение-соревнование «По волшебной реке сказок» <p>Семейный досуг «Отправляемся в кругосветное путешествие». Спортивный праздник-соревнование «Маленькие патриоты Великой России»</p>	старшая, подготовительная группы средняя младшая	октябрь май ноябрь апрель декабрь март
<p>«Спортивный калейдоскоп» информационная папка для родителей на группах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Физическое развитие детей» - «Сколиоз - это серьезно» - «Какой вид спорта подходит вашему ребёнку?» - «С мячом и на мяче» - «Мы не сутулимся» 	все группы	в течение года
<p>Консультация</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Физкультура в детском саду», о пользе и необходимости игр взрослого и ребенка - «Как повысить иммунитет ребёнка». Профилактика закаливание - «Берегите зрение ваших детей» 	младшая, средняя все группы	в течение года
Папка-передвижка: «Правильное дыхание - основа здоровой жизни»	младшие, средние	апрель

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Анкета для родителей 1.

«Условия здорового образа жизни в семье» *Уважаемые родители!*

Мы обращаемся к Вам с просьбой оказать нам содействие в исследовании влияния образа жизни детей в семье на представления ребенка о здоровье. Для этого Вам нужно заполнить анонимную анкету, которая лично для Вас не несет никаких негативных последствий.

Последовательно, объективно отвечая на вопросы, выбирая, на Ваш взгляд, правильные ответы или записывая свое мнение, Вы без труда справитесь этой работой. Надеемся на сотрудничество.

Прочитав внимательно вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов на него. Ответ, наиболее точно отображающий Ваше мнение, подчеркните или напишите свой вариант.

1. Читаете ли Вы литературу о здоровом образе жизни? (Да, нет, иногда.)
2. Используете ли Вы полученные знания в воспитании Вашего ребенка? (Да, нет, иногда.)
3. Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье здоровым? (Да, нет, иногда.)
4. Делаете ли Вы утреннюю зарядку? (Да, нет, иногда.)

5. Есть ли у Вас или у других членов семьи вредные привычки? (Да, нет.)
 6. Как Вы организуете питание в Вашей семье? (Полноценное питание, предпочтение отдаете каким-то одним видам продуктов, питаетесь регулярно, нерегулярно.)
 7. Как воздействует на Вашего ребенка климат в семье? (Положительно, отрицательно, не воздействует.)
 8. Что Вы считаете здоровым образом жизни? (Напишите.)
 9. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (Да, нет.)
 10. Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? (Да, нет, иногда.)
 11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своих детей? (Да, нет.)
 12. Вы сами здоровы? (Да, нет, затрудняюсь ответить.)
 13. Часто ли болеет Ваш ребенок? (Да, нет.)
 14. Каковы причины болезни Вашего ребенка? (Недостаточное физическое воспитание в детском саду, недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность к болезням.)
- Благодарим за оказанную помощь. Желаем Вам здоровья и благополучия!***

Анкета для родителей 2.

«Состояние здоровья Вашего ребенка». Уважаемые родители!

Чтобы укрепить здоровье Вашего ребенка, нужна полная информация о его состоянии. Просим Вас ответить на вопросы анкеты: это поможет подобрать оптимальные средства и методы оздоровления. В анкете необходимо подчеркнуть нужный ответ.

1. Укажите группу здоровья Вашего ребенка. (Первая, вторая, третья, четвертая, не знаю.)
2. Каково физическое развитие Вашего ребенка? (Нормальное физическое развитие, дефицит массы, избыток массы, низкий рост.)
3. Каково состояние опорно-двигательного аппарата Вашего ребенка? (Нормальная осанка, нормальная стопа, в осанке незначительное отклонение от нормы, значительные нарушения осанки, плоскостопие.)
4. Какова острота зрения Вашего ребенка? (Зрение нормальное, острота зрения понижена, нарушение бинокулярного зрения.)
5. Каково состояние органов слуха? (Нормальная острота слуха, пониженная острота слуха.)
6. Каково состояние сердечно-сосудистой системы? (В норме, есть изменения.)
7. Есть ли отклонения со стороны нервной системы? (Да, нет.)
8. По поводу, каких заболеваний Вы чаще всего обращаетесь к врачу:
 - аллергия,
 - лор-заболевания,
 - Респираторно-вирусные инфекции,
 - заболевания желудочно-кишечного тракта,
 - эндокринной системы,
 - сердечно-сосудистой системы,
 - почек,

- опорно-двигательного аппарата,
- глаз

Благодарим за ответы

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Автор	Название книги	Издательство	Год
1.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам младший возраст	Владос	1999
2.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам средний возраст	Владос	1999
3.	Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам старший возраст	Владос	1999
4.	Ж.И.Фирилева, Е.Г.Сайкина	Танцевально-игровая гимнастика	СПб, «Детство-пресс»	2000
5.	Л.Д. Глазырина, В.А. Осянкина	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Владос	2001
6.	Э.Я. Степаненкова	«Физическое воспитание в детском саду»	Москва	2005
7.	Е.А. Алябьева	Психогимнастика в детском саду	ТЦ Сфера	2005
8.	Ю. Антонова	«Лучшие спортивные игры для детей и родителей»	Дом 21 век	2006
9.	М.А. Давыдова	«Спортивные мероприятия для дошкольников»	Москва	2007
10.	М.Ю. Картушина	Праздники «Здоровья»	ТЦ Сфера	2008
11.	Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
12.	Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет	Издательство «Учитель»	2009
13.	С. Антонова	Движение тела – движение мысли	Москва	2010

НАГЛЯДНО – ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ И ИГРЫ

1. Картотеки коррекционных упражнений и игр.
2. Картотеки подвижных игр.
3. Картотеки игр на дыхание.
4. «Спортивный инвентарь» М., «Мозаика – синтез» 2014
5. «Расскажите детям об Олимпийских чемпионах» Для детей 3 – 7 лет. Волгоград «Альянс Югполиграфиздат»
6. «Виды спорта» - собери картинку.
7. .«Собери пословицу»