

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4
комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 4 комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

заведующим ГБДОУ детского сада № 4 комбинированного
вида Красносельского района Санкт-Петербурга
Вяткина О.Р.
Приказ № 37-а от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВОВЧУК ИРИНЫ НИКОЛАЕВНЫ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

ДЛЯ ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Срок реализации программы: 1 год

**Санкт-Петербург
2023**

Аннотация к рабочей программе

Сущность образовательной и воспитательной работы в условиях дошкольного учреждения заключается в разностороннем развитии ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей. В процессе него педагог обеспечивает условия для развития основных движений, выполнения общеразвивающих, игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, а также формирования основ здорового образа жизни.

Целью рабочей программы является разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Исходя из поставленной цели, формируются следующие **задачи**:

- ✓ обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- ✓ приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- ✓ построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- ✓ создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- ✓ обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- ✓ достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Разработка программы осуществлена в соответствии со следующими документами:

- ✓ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2.11.2022 г. Регистрационный № 70809) (в редакции от 29.12.2022 г.).
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 14.11.2013 г. регистрационный № 30384) (в редакции от 21.01.2019 г.).
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- ✓ Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 г., регистрационный № 71847)).
- ✓ Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- ✓ Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- ✓ Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Уставом ДО.
- ✓ Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга (далее ОПДО).
- ✓ Положение о рабочей программе педагогов ГБДОУ детского сада №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа, составлена для детей: второй младшей, средней, разновозрастной, старшей и подготовительной групп и направлена на развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Для успешного решения задач по физическому развитию детей необходимо объединения усилий родителей и педагогов, установление партнерских взаимоотношений с семьей, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Срок реализации программы 1 год.

Содержание

Аннотация к рабочей программе	2
Содержание.....	4
I.Целевой раздел.....	6
1.1 Пояснительная записка.....	6
1.2 Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы	7
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	8
1.4 Возрастные психофизические особенности развития детей дошкольного возраста (3-7 лет)	9
1.5 Значимые для разработки программы характеристики	18
1.6 Возрастные особенности контингента	18
1.7.Планируемые результаты реализации программы	19
II. Содержательный раздел.....	22
2.1 Содержание образовательной деятельности в соответствии с образовательными областями.....	22
2.1.1 Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	22
2.1.2 Образовательная область «Познавательное развитие»	23
2.1.3 Образовательная область «Речевое развитие»	23
2.1.4 Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	23
2.1.5 Образовательная область «Физическое развитие»	23
2.2 Планирование воспитательно-образовательной деятельности.....	36
2.2.1 Культурно-досуговая деятельность	36
2.2.2 Перспективное планирование	37
2.2.3 Взаимодействие с семьями воспитанниками	57

2.2.4	Содержание образовательной работы в летний оздоровительный период.....	58
I.	Организационный раздел	58
3.1	Учебный план	58
3.2	Примерный гибкий режим дня	58
3.3	Режимы двигательной активности	58
3.4	Хранение и утилизация детских творческих работ	58
3.5	Организация пространственной предметно-развивающей среды	59
3.6.	Модели организации ежедневной деятельности.....	61
3.6	Педагогическая диагностика.....	62
3.8.	Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	66

І.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа - это нормативно - управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

Дошкольный возраст - важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка-это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое развитие детей.

Разработка программы осуществлена в соответствии со следующими документами:

- ✓ Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 2.11.2022 г. Регистрационный № 70809) (в редакции от 29.12.2022 г.).
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 Ф3 (зарегистрировано Минюстом Российской Федерации 14.11.2013 г. регистрационный № 30384) (в редакции от 21.01.2019 г.).
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- ✓ Федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 г., регистрационный № 71847)).
- ✓ Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- ✓ Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- ✓ Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Уставом ДО.

- ✓ Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга (далее ОПДО).
- ✓ Положение о рабочей программе педагогов ГБДОУ детского сада №4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа, составлена для детей: второй младшей, средней, старшей и подготовительной групп и направлена на развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Содержание рабочей программы по физическому развитию соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является всестороннее развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных и обучающих целей и задач.

Занятия с детьми, в основе которых доминирует игровая деятельность, проводятся со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми - это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Выполнение программных задач происходит в форме совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей, предпочтение отдается игровому построению всего образа жизни детей.

1.2 Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы

Цель: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- ✓ обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- ✓ приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- ✓ построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- ✓ создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных

- потребностей и индивидуальных возможностей;
- ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
 - ✓ обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
 - ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
 - ✓ достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Данная программа сформирована в соответствии с принципами, установленными ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДО с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы:

- ✓ *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- ✓ *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс

- в интересах развития ребенка;
- ✓ *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
 - ✓ *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
 - ✓ *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4 Возрастные психофизические особенности развития детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самое ценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты её развития на последующих этапах жизненного пути человека. Знание возрастных и индивидуальных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возрастные особенности детей 3-4 лет

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

Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. 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. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

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 по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Частота пульса - 90-140 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 95/58 мм ртутного столба.

Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными по сравнению с ранним возрастом. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят к себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Дети очень любят ходить и бегать в рассыпную, по кругу за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны. Малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты, как правило, на прямые ноги. Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют ползание. Движения ползания достаточно уверенные. Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад, в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается очень длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию педагога. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушать все его пояснения.

Основным содержанием подвижных игр продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметы деятельности человека. У детей 4 года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня. В ходе занятия по физическому развитию показатели двигательной активности колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья детей, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на задании. 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. Педагоги на этот случай должны знать приемы, с помощью которых

можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на задание.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко градуируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это 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.

Конец третьего и частично четвертый год жизни называют «кризисным» возрастом, которому свойственны вспышки негативизма, упрямства, неустойчивость настроения.

Преднамеренность, произвольность действий, то есть подчинение их определенному образцу, важны для развития ребенка, но на четвертом году его жизни они только формируются. Поэтому деятельность носит неустойчивый характер. Малышу трудно, например, при неожиданных изменениях обстановки удержать в сознании цель деятельности. Отвлекаемость детей велика и на занятиях, и в игре, и в быту.

Чтобы поддержать игру, нужно все необходимое для ее продолжения расположить в поле зрения детей. На устойчивость деятельности, результативность и качество работы положительно влияет предложение детям значимого в их глазах мотива деятельности. Младшего дошкольника привлекает мотив сделать вещь для себя. Мотив общественной пользы для ребенка еще малоэффективен, но он охотно трудится для близкого человека: воспитателя, мамы, бабушки и др., для любимой куклы.

У детей в возрасте 3-4 лет возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание неустойчиво, дети часто отвлекаются и переходят от одного вида деятельности к другой. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей приобретают все более преднамеренный характер. Ребенок уже в состоянии повторять движения по своему усмотрению или по предложению взрослого, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за взрослым, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направления движения и подчиняться заданному темпу. К концу 4-ого года у ребенка имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Темп физического развития ребенка с 4-го по 5-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

четырёх 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.

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.

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.

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, нескоординированных 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.

Первые пять лет жизни - «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль, как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4-5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45-50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие

кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70-75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко подвижные игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2-4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15-70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4-5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления

скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

У детей 5-ого года жизни возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активными процессами окостенения: начинается сращение костей таза, изгиб шейного и грудного отделов позвоночника вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. Развиваются ловкость, координация движений. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Усложняются игры с мячом. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета, но беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности, за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства

детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных задач, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня. В ходе НОД по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

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 8 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 (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти - шести годам еще не завершено. 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 педагог 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, но затрудняются 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 рефлексy - рефлексy, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексy - 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 упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и других.

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.).

Двигательная деятельность детей становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания взрослого.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Дети 5-6 лет владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания. Значительно улучшаются навыки владения мячом.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Стремясь к правильной оценке своих движений, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

В результате регулярной занятий по физическому развитию и двигательной активности детей в повседневной жизни повышается уровень развития физических сил и возможностей, двигательных качеств. Что в свою очередь способствует совершенствованию умений и навыков, усвоение новых способов сложных координированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, действий с мячом). У детей развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью тренировки.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Продолжительность двигательной активности детей в среднем составляют 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

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.

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.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. 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 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 гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

Дети 6-7 лет умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точно. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и

перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой по координации движений.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому педагог должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и грацию.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Дети целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

1.5 Значимые для разработки программы характеристики

- ✓ В ДОУ отсутствует спортивный зал, поэтому занятия по физической культуре проводятся в группах, в музыкальном зале и на улице.
- ✓ Климатические условия северо-западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в работу инструктора по физической культуре включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

1.6 Возрастные особенности контингента

Совместная деятельность инструктора по физической культуре осуществляется с более 180 детьми в возрасте от 3 до 7 лет:

- ✓ вторая младшая группа №7,4
- ✓ средняя группа №8
- ✓ разновозрастная группа №9
- ✓ старшая группа №3
- ✓ подготовительная группа №5

Оценка здоровья детей групп

(данная информация необходима для организации работы инструктора по физической культуре)

Листы здоровья есть в каждой группе. В них указаны физкультурная группа детей и рекомендации врача.

1.7. Планируемые результаты реализации программы

К четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;
- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;
- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;
- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;
- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;
- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;
- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;
- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и

совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;
- ребёнок без напоминания взрослого здоровается и прощается, говорит «спасибо» и «пожалуйста»;
- ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;
- ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;
- ребёнок самостоятелен в самообслуживании;
- ребёнок стремится к выполнению трудовых обязанностей, охотно включается в совместный труд со взрослыми или сверстниками;
- ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО.

К шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
- ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;
- ребёнок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании;
- ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям.

Планируемые результаты к концу дошкольного возраста:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребёнок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- ребёнок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребёнок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности в соответствии с образовательными областями

2.1.1 Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

- ✓ Формирование основ безопасного поведения во время проведения занятий по физической культуре, праздников, подвижных и спортивных игр, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных, общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни.
- ✓ Поддержание положительной самооценки ребёнка, уверенности в себе, осознания роста своих достижений, чувств собственного достоинства.
- ✓ Обогащение опыта применения разнообразных способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.
- ✓ Развитие способности ребёнка понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; разрешать возникающие конфликты конструктивными способами.
- ✓ Воспитание привычки культурного поведения и общения с людьми, правил поведения в общественных местах.
- ✓ Расширение представлений детей о государственных праздниках и поддержание интереса детей к событиям, происходящим в стране, развивать чувство гордости за достижения страны в области спорта.

2.1.2 Образовательная область «Познавательное развитие»

- ✓ Изучение окружающего мира и использование его примеров для развития двигательной деятельности.
- ✓ Расширение опыта ориентировки в пространстве, окружающем мире посредством физической культуры.
- ✓ Формирование целостной картины мира, расширение кругозора, части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.
- ✓ Знакомство с известными спортсменами, спортивным инвентарем.
- ✓ Формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.
- ✓ Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2.1.3 Образовательная область «Речевое развитие»

- ✓ Развитие у детей общих речевых навыков: дыхания, темпа, ритма речи.
- ✓ Использование русского народного фольклора на физкультурных занятиях (считалки и др.).
- ✓ Расширять и активизировать словарный запас детей.

2.1.4 Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

- ✓ Использование музыкального сопровождения при проведении физкультурных праздников, для создания настроения, эмоционального фона, темпа, ритма во время занятия физической культурой.
- ✓ Использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания в области физическое развитие.
- ✓ Развитие музыкально - ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей.

2.1.5 Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной деятельности (дети от 3 до 4 лет)

Задачи:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать

- ✓ свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- ✓ развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- ✓ формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- ✓ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- ✓ закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

Основные виды движений

Ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, вращающую, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени; перешагивая предметы; с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами); с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Бег: бег группами и по одному за направляющим, вращающую, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; бег по сигналу в указанное место; по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м); в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10- 15 м; медленный бег 120- 150 м.

Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его (2-3 раза); бросание мяча о землю и ловля его (2-3 раза); бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с 130 расстояния 1-1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных

линий (расстояние 15-20 см); прыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через предметы (высота 2-5 см); вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка.

Упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой; медленное кружение в обе стороны.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую, за спиной, над головой; хлопки над головой, перед собой и за спиной; махи руками; упражнения для кистей рук (поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами и т.д.)

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа, двигать ногами, как при езде на велосипеде; наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками; передача мяча друг другу над головой вперед- назад, с поворотом в стороны (вправо-влево); повороты со спины на живот и обратно; из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его; поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону; приседание, держась за опору и без нее; приседание, вынося руки вперед; приседание, обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях; приседание с предметами.

Упражнения для профилактики плоскостопия: стоя и сидя захватывать пальцами ног различные предметы; ходить по гимнастической палке, шнуру приставным шагом, опираясь на них серединой ступни; перекат с пяток на носки, стоя на месте.

Ритмическая гимнастика: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние; выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыкальное сопровождение.

Строевые упражнения

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Подвижные игры

Инструктор по физической культуре воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по

указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность.

Спортивные упражнения

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга; скольжение по ледяной дорожке с поддержкой педагога.

Содержание образовательной деятельности (дети от 4 до 5 лет)

Задачи:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения);
- ✓ создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- ✓ формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- ✓ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- ✓ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху;
- ✓ формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- ✓ укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

Основные виды движений

Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; метание предметов в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой рукой (с расстояния 2-2,5 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 2-2,5 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), «змейкой» между расставленными кеглями, по горизонтальной доске, по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; ползание на четвереньках, опираясь на ладони и колени, на предплечья и колени, на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком (высота 50 см); перелезание через гимнастическую скамейку.

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

Бег: бег в колонне по одному, по двое, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1-1,5 мин в медленном темпе; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (до 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно); стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см; через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки (20-30 см); прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

Упражнения в равновесии: ходьба между линий (расстояние 10-15 см), по линии, по шнуру, по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны; перешагивание через набивные мячи (5-6, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях; перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук,

вращение кистями из исходного положения руки вперед, в стороны; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать; поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног; вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предмета из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя; поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет; приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны, вытянув руки вперед, держа на поясе; полуприседания (4-5 раз подряд); поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место; поочередное поднятие ноги, согнутой в колене.

Упражнения для профилактики плоскостопия: ходить по гимнастической палке, шнуру, обручу приставным шагом, опираясь на них серединой ступни: перекаты с пяток на носки, стоя на месте; поочередный подъем пяток от пола, не отрывая носки; захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног из положения сидя и стоя, собирать ленты в складку.

Ритмическая гимнастика

Ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу, выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками; выполнение знакомых, разученных ранее упражнений под музыкальное сопровождение.

Строевые упражнения

Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звеня на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры

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

Спортивные упражнения

Катание друг друга на санках. Скольжение по ледяным дорожкам.

Содержание образовательной деятельности (дети от 5 до 6 лет)

Задачи:

- ✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- ✓ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- ✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- ✓ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- ✓ воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

Основные виды движений

Бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); прокатывание мяча

по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли); отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; бросание мяча вверх и ловля его после хлопков; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м; в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3-4 метра).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; на животе, подтягиваясь руками; проползание под скамейкой; пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола, сверху, снизу).

Ходьба: ходьба обычным шагом, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному, по двое, по трое вдоль границ зала, обозначая повороты, с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег: бег в колонне по одному, по двое, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; с захлестом голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин. в медленном темпе; медленный бег 250-300 м; челночный бег 5х6 м; бег под вращающейся скакалкой; бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды).

Прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; прыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2-3 раза в чередовании с ходьбой; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места (не менее 80 см); в высоту с разбега; в длину с разбега. прыжки в глубину (высота 30 см) в обозначенное место; прыжки на двух ногах в высоту с места, прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см); прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом

и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; прыжки через короткую скакалку.

Упражнения в равновесии: ходьба по шнуру (диаметр 1,5-3 см) прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (набивные мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с предметом на голове, кружение парами, держась за руки, приседание после бега на носках, руки в стороны; «ласточка».

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, лежа на спине, касаясь пола затылком, лопатками и ягодицами; наклоны вперед, касаясь ладонями пола; наклоны вперед поднимая за спиной сцепленные руки; наклоны вправо и влево; повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; подтягивание головы и ног к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; приседание (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину; выполнение выпадов вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Упражнения для профилактики плоскостопия: стоя и сидя захватывать пальцами ног различные предметы, переносить их, собирать ленты в складку; прокатывание стопой малого мяча, гимнастической палки; ходить по гимнастической палке, шнуру, обручу приставным шагом, опираясь на них серединой ступни; перекаат с пяток на носки, стоя на месте; поочередный подъем пяток от пола, не отрывая носки и др.

Ритмическая гимнастика

Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкой ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг

себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений; красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыкальное сопровождение.

Строевые упражнения

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Спортивные игры

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола. отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м).

Городки, хоккей.

Подвижные игры

Инструктор по физической культуре продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Инструктор по физической культуре обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх

Спортивные упражнения

Катание на санках друг друга по кругу; скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая при скольжении; катание на самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.

Содержание образовательной деятельности (дети от 6 до 7 лет)

Задачи:

- ✓ обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики;
- ✓ развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- ✓ поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- ✓ воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- ✓ формировать осознанную потребность в двигательной деятельности;
- ✓ поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России;
- ✓ расширять представления о разных видах спорта;
- ✓ сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания;
- ✓ расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- ✓ воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

Основные виды движений

Бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз, с хлопками, поворотами; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3-4 м), через веревку (сетку) 1,5 м; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3-6 метров); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 метра) правой и левой рукой из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; отбивание

мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; ведение мяча в разных направлениях.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; пролезание в обруч разными способами: снизу, сверху, боком, прямо, спиной, без касания руками пола; лазанье по веревочной лестнице; пролезание под дугу (50 см), веревку, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см); перелезание через гимнастическую скамейку.

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

Бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 5х6 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, с мячом, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа, со сменой ведущего, по пересеченной местности.

Прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед-другая назад; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой предмет; прыжки в длину (не менее 100 см) и в высоту с места (прямо и боком через 5-6 предметов, поочередно через каждый) и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 5-6 м, с зажатым между ног мячом; с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; поочередное отведение ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещая их из исходного положения лежа на спине; подтягивание головы и ног к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); приседание (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Упражнения для профилактики плоскостопия: стоя и сидя захватывать пальцами ног различные предметы, переносить их, собирать ленты в складку; прокатывание стопой малого мяча, гимнастической палки, рисование пальцами ног; ходьба по гимнастической палке, шнуру, обручу приставным шагом, опираясь на них серединой ступни; подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп: перекаат с пяток на носки, стоя на месте, поочередный подъем пяток от пола, не отрывая носки и др.

Ритмическая гимнастика: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки; красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыкальное сопровождение.

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у

пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Подвижные игры

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках друг друга. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая при скольжении. Катание на самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.

2.2 Планирование воспитательно-образовательной деятельности

2.2.1 Культурно-досуговая деятельность

Событие	Месяц	Группа	Участники
День тренера	Октябрь	Подготовительная	Воспитатели, воспитанники,

			родители, инструктор по физической культуре
Зимний праздник	Декабрь-январь	Вторые младшие, средняя, разновозрастная	Воспитатели, воспитанники, родители, инструктор по физической культуре
Праздник зимних видов спорта	Декабрь-январь	Старшая	Воспитатели, воспитанники, родители, инструктор по физической культуре
Экологический поход	Апрель-май	Подготовительная	Воспитатели, воспитанники, родители, инструктор по физической культуре
Праздник «Скоро лето»	Май	Вторые младшие, средняя, разновозрастная, старшая	Воспитатели, воспитанники, родители, инструктор по физической культуре

Соответствует календарному плану воспитательной работы основной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

2.2.2 Перспективное планирование Вторая младшая группа №4,7

Месяц	Задачи
Сентябрь	<u>Задачи:</u> Обучать ходьбе и бегу небольшими группами в указанном направлении, ходьбе друг за другом по ориентирам и в бегу друг за другом в прямом направлении, отталкиванию 2-мя ногами одновременно и приземлению на полусогнутые ноги в подскоках на 2-х ногах на месте, катанию мяча вокруг предмета, подталкивая его 2 - мя руками, отталкиванию мяча 2- мя руками одновременно при катании мячей друг другу, кружению на месте, ползанию средних четвереньках в прямом направлении, сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности. Закреплять умение прыгать в длину с места, в высоту. Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, находить свое место при построении в шеренгу, в рассыпную по зрительному ориентиру. Развивать равновесие, гибкость, умение реагировать на сигнал, внимание, память. Воспитывать интерес к участию в совместных играх, на свежем воздухе.

Октябрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, ходьбе и бегу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, постановке ноги на полу пальцы, пятка не касается поверхности, ходить непринуждённо, держать осанку, бегу по кругу, взявшись за руки. Обучать ползанию на высоких четвереньках в прямом направлении; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с поворотом на спуске, прыжкам вверх, отталкиваясь одновременно двумя ногами, сильному отталкиванию мяча при катании друг другу, ползанию на средних четвереньках между предметами, катанию мяча в направлении цели. Укреплять мышцы туловища, рук, ног. Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, находить своё место при построениях. Развивать сосредоточенность внимания, равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать бережное отношение к инвентарю, интерес к участию в совместных играх на улице, дружеские отношения, интерес к сотрудничеству со сверстниками, способность преодолевать препятствия.</p>
Ноябрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе шеренгой с одной стороны группы на другую, бегу в медленном темпе, ходьбе парами друг за другом, бегу по ограниченной поверхности. Обучать при ходьбе и беге держать дистанцию, не толкаться, резко не останавливаться. Тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног при ходьбе. Обучать ползанию на высоких четвереньках с заданием, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках в длину, сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности и многократном перешагивании; держать мяч ладонями, энергично бросать его от груди, ползанию на средних четвереньках по ограниченной поверхности, в приземлении на полусогнутые ноги, при спрыгивании в глубину. Укреплять мышцы туловища, рук, ног. Продолжать обучать строиться плечом к плечу свободно, ровно, не толкаться, держать осанку. Обучать перестроению из шеренги в колонну. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, желание заниматься физической культурой на воздухе.</p>
Декабрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе с высоким подниманием колена (опускать ногу на землю мягко, не топая), ходьбе и бегу, обходя поставленные в ряд предметы, бегу по ограниченной поверхности (извилистая дорожка). Продолжать обучать детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Обучать энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, держать мяч ладонями, энергично бросать его из-за головы, энергичному броску мяча партнеру и попытке ловить двумя руками одновременно, подлезанию под препятствия, стараясь их не задевать, ползанию на высоких четвереньках по горизонтальной доске, сохранению динамического и статического равновесия, сохранению правильной осанки при выполнении упражнений в равновесии, отталкиванию одновременно двумя ногами в прыжках в высоту. Обучать построению в колонну (друг за другом), в круг из шеренги. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы туловища, рук, ног. Развивать равновесие, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, координацию движений, сосредоточенность внимания, глазомер. Воспитывать дружеские отношения в коллективе, интерес к участию в совместных играх, способность</p>

	преодолевать препятствия, интерес к участию в совместных играх на улице.
Январь	<u>Задачи:</u> Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, в стороны, бегу за взрослым со сменой темпа, бегу, обходя поставленные в ряд предметы, то одним, то другим плечем. Продолжать обучать при ходьбе и беге держать дистанцию, не толкаться, резко не останавливаться. Обучать сохранению статического равновесия, прыжкам вверх, взмахивая руками вперед-вверх (отталкиваться одновременно двумя ногами, низко не приседая), энергичному броску мяча 2-мя руками, перелезанию через бревно прямо, мягкому приземлению на полусогнутые ноги в прыжках в глубину. Обучать действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы туловища, рук, ног. Продолжать приучать действовать совместно, в общем для всех темпе. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес к участию в совместных играх, желание участвовать в совместных играх, желание играть на свежем воздухе, доброжелательное отношение к сверстникам.
Февраль	<u>Задачи:</u> Продолжать обучать при ходьбе и беге держать дистанцию, не толкаться, резко не останавливаться; бегу с ловлей и увертыванием, ходьбе и бегу с остановкой по звуковому сигналу, со сменой направления по звуковому сигналу. Обучать метанию мяча вдаль одной рукой (правой или левой), перелезанию через бревно боком, сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной и повышенной поверхности (ногу ставить на середину скамейки, голову не опускать), энергичному отталкиванию двумя ногами в прыжках вверх через предметы, сильному отталкиванию мяча одновременно двумя руками при прокатывании в горизонтальную цель, ползанию на средних четвереньках, подскокам с ноги на ногу, чередуя левую и правую ногу. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы туловища, рук, ног. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, координацию движений, умение реагировать на сигнал. Воспитывать желание участвовать в совместных играх, эмоционально- положительное отношение к занятиям на свежем воздухе, доброжелательное отношение к сверстникам, бережное отношение к инвентарю.
Март	<u>Задачи:</u> Обучать ходьбе парами в разных направлениях, ходьбе с высоким подниманием колена (опускать ногу на землю мягко, не топая), бегу в медленном темпе (60 с). Обучать метанию в горизонтальную цель двумя руками от груди, ползанию на высоких и средних четвереньках, сохранению равновесия при ходьбе перешагивая предметы; прыжкам вверх, отталкиваясь одновременно двумя ногами, стараясь достать предмет рукой, принимать правильное исходное положение при метании в горизонтальную цель одной рукой. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы туловища, рук, ног. Развивать чувство равновесия, умение действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Воспитывать желание выполнять задания вместе со сверстниками, эмоционально-положительное отношение к занятиям на свежем воздухе, воспитывать способность преодолевать препятствия, доброжелательное отношение к сверстникам.

Апрель	<u>Задачи:</u> Обучать ходьбе и бегу по кругу, чередованию ходьбы с бегом; ходьбе с поворотом на 360 градусов по ограниченной поверхности. Продолжать обучать отталкиваться двумя ногами одновременно в прыжках в длину с места, броску мяча вверх двумя руками и ловле мяча снизу двумя руками, в подставленные ладони с расставленными пальцами, ползанию на животе (попытка), ходьбе по ограниченной поверхности, продолжать обучать отталкиванию двумя ногами одновременно в прыжках с продвижением вперед; подлезанию под препятствие, не касаясь руками пола. Продолжать обучать метанию мяча вдаль одной рукой (правой или левой). Продолжать тренировать сердечно-сосудистую систему, формировать правильную осанку. Укреплять мышцы туловища, рук, ног. Развивать умение действовать по сигналу, соблюдать правила игры, ориентировку в пространстве, координацию движений. Продолжать воспитывать интерес к участию в совместных играх, праздниках, бережное отношение к инвентарю, организованность, эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений на свежем воздухе, ловкость.
Май	<u>Задачи:</u> Закреплять умение прыгать в длину с места, в высоту, разные виды ходьбы и бега. Развивать чувство равновесия, ловкость, гибкость. Продолжать тренировать сердечно-сосудистую систему, формировать правильную осанку. Укреплять мышцы туловища, рук, ног. Продолжать воспитывать интерес к участию в совместных играх, интерес к упражнениям с мячом, с обручем, эмоционально-положительное отношение к занятиям на свежем воздухе в весенний период.

Средняя группа № 8

Месяц	Задачи
Сентябрь	<u>Задачи:</u> Развивать двигательную активность, интерес к совместным действиям со взрослыми и сверстниками. Обучать ходьбе и бегу в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга. Обучать отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично, приземляться на полусогнутые ноги; правильно, оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия, прокатыванию мячей в парах; ползанию на средних четвереньках в прямом направлении. Закреплять умение прыгать в длину с места, в высоту. Обучать находить свое место при построении в шеренгу и в колонну по росту, в рассыпную. Тренировать мышцы пальцев и кисти рук, сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, гибкость, равновесие, умение реагировать на сигнал, глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать целеустремленность, положительное отношение к физическим упражнениям и играм на улице.
Октябрь	<u>Задачи:</u> Обучать бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; ходьбе и бегу в колонне парами, рядом друг с другом; ходьбе и бегу «змейкой», оббегая поставленные в ряд предметы; ходьбе в колонне со сменой темпа, бегу с ускорением и замедлением темпа. Тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног во время ползания на высоких и низких четвереньках. Обучать прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться в сторону; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с разным положением рук, подскокам на месте: одна нога вперед, другая назад, отталкиваться двумя

	<p>ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия при катании мяча двумя руками с попаданием в цель; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности (голову не опускать, спина прямая); подскокам с поворотом вокруг себя; сильному отталкиванию мяча двумя руками при катании. Тренировать мышцы пальцев и кисти, туловища и ног. Продолжать обучать находить свое место при построении в шеренгу и в колонну по росту, враспынную. Обучать построению в звенья. Формировать правильную осанку. Развивать чувство равновесия, пространства, глазомер, координацию движений, зрительное восприятие и ориентировку в пространстве, активность. умение действовать на сигнал, умение взаимодействовать в команде, ловкость, быстроту, дружеские взаимоотношения в детском коллективе. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям и играм на улице, самостоятельность, организованность, бережное отношение к инвентарю и спортивной форме, целеустремленность, желание достичь положительного результата.</p>
Ноябрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе и бегу в колонне со сменой ведущего; ходьбе со сменой направления по звуковому сигналу; бегу по ограниченной поверхности (ставить ноги ближе одна к другой, не разводить носки в стороны). Закреплять умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног, держать осанку, выполнять правильно пережат с пятки на носок, держать дистанцию, не обгонять. Продолжать обучать правильно подлезать под предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения; подскокам на 2-х ногах на месте (приземляться на носки, сгибать ноги в коленях); катанию обруча в произвольном направлении; пролезанию боком в обруч, приподнятый на 10см; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной и повышенной поверхности; сильному отталкиванию одновременно двумя ногами в прыжках вверх с 3-4 шагов. Тренировать мышцы рук, туловища и ног. Продолжать обучать находить свое место при построении в шеренгу и в колонну по росту, враспынную, в звенья. Развивать умение реагировать на звуковой сигнал, активность, координацию движений, внимание, умение выслушивать указания до конца, ориентировку в пространстве, равновесие, гибкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятиям по физической культуре на улице, сознательное отношение к движениям, организованность, желание достичь положительного результата, настойчивость в достижении результатов.</p>

Декабрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать прокатыванию обруча в парах, соизмеряя силу толчка и расстояние до партнера; подлезанию под препятствие, не касаясь руками пола; энергичному отталкиванию двумя ногами в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь приземления на полусогнутые ноги; бросанию мяча вверх одновременно двумя руками и ловле его; взмаху рук и мягкому приземлению в прыжках в длину с места; броску мяча двумя руками в парах и ловле (смотреть в направлении броска). Обучать ходьбе боком приставным шагом (носки прямо, ноги поднимать), бегу в медленном темпе; ходьбе в разных направлениях, не задевая друг друга, занимать все пространство; бегу в колонне в чередовании с бегом в разных направлениях. Обучать осознанно относиться к выполнению правил игры. Тренировать силу толчка, развивать прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой; правильное ритмичное чередование рук и ног во время ползания на средних и высоких четвереньках между предметами. Обучать перестроению в звенья на ходу, размыкание на вытянутые руки вперед и стороны, перестроению из колонны по одному в пару со своим соседом, из шеренги в колонну и обратно, направо, налево переступанием. Формировать правильную осанку. Тренировать мышцы туловища, рук и ног. Развивать умение действовать по сигналу в подвижных играх, глазомер, динамическое и статическое равновесие, ориентировку в пространстве. ловкость, быстроту реакции, активность выслушивать указания до конца. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, настойчивость в достижении результатов, положительное отношение и интерес к движениям на воздухе в зимний период, желание быть ловким и быстрым, осознанное отношение к своему здоровью.</p>
Январь	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе и бегу с высоким подниманием бедра; сохранению динамического равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с заданием; ходьбе мелким и широким шагом; бегу семенящим и широким шагом. Обучать прыжкам в длину с места энергично отталкиваясь двумя ногами с одновременным взмахом руками; энергично отталкивать мяч от груди до веревки; ползанию на низких четвереньках, сохраняя перекрестную координацию, между предметами; принимать правильное исходное положение и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в глубину. Укреплять мышцы туловища, рук, ног, опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Развивать ориентировку в пространстве, глазомер, равновесие, осознанное отношение к выполнению правил игры, ловкость, слуховое внимание, настойчивость в достижении результатов, координацию движений. Продолжать обучать перестроению в звенья на ходу, размыкание на вытянутые руки вперед и стороны, перестроению из колонны по одному в пару со своим соседом, из шеренги в колонну и обратно, направо, налево переступанием. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, положительное отношение к физическим упражнениям и играм, эмоционально-положительное отношение к движениям на воздухе в зимнее время</p>

Февраль	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе мелким и широким шагом; бегу семенящим и широким шагом; ходьбе приставным шагом вперед и назад; бегу в колонне по одному в чередовании с бегом парами; ходьбе с разными положениями рук (руки в стороны, на пояс, к плечам); бегу в колонне по одному в чередовании с бегом враспынную. Обучать энергичному броску мяча двумя руками из-за головы стоя; ползанию на высоких четвереньках по ограниченной поверхности; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности приставным шагом; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, добываясь энергичного отталкивания ногами и мягкого приземления, с энергичным взмахом руками); бросать мяч о пол двумя руками, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); ползанию на средних четвереньках, соблюдая перекрестную координацию, выпрямление после выполнения; энергичному отталкиванию двумя ногами и мягкому приземлению в прыжках через предметы. Ознакомить с техниками безопасности катания на тюбингах (подгибать ноги, держаться за петли). Тренировать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, шеи; правильное ритмичное чередование рук и ног во время ползания. Формировать правильную осанку. Соблюдать правила подвижной игры. Развивать равновесие, гибкость, ориентировку в пространстве, ловкость, умение выслушивать указания до конца, осознанное отношение к выполнению правил игры. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой, дружеские отношения в коллективе, эмоционально-положительное отношение к занятиям на воздухе в зимнее время, осознанное отношение к своему здоровью.</p>
Март	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе по кругу с переменной направленности, бегу в колонне по одному в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей. Обучать отбивать мяч о пол двумя руками, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); продолжать обучать ползанию на средних четвереньках; сохранению равновесия при ходьбе через предметы; принимать правильное исходное положение и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в глубину; отбивать мяч одной рукой (правой и левой) о пол, стоя на месте. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Развивать равновесие, ловкость, слуховое внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве, организованность, самостоятельность, инициативность в играх. Тренировать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, шеи. Тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног во время ползания на низких четвереньках с усложнением. Воспитывать командный дух, эмоционально-положительное отношение к занятиям на воздухе, настойчивость в достижении результатов, желание заботиться о своем здоровье.</p>

Апрель	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе в колонне по одному в чередование с бегом в колонне по одному, прямому галопу. Закреплять разные виды ходьбы и бега. Продолжать обучать пролезанию в обручи прямо; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь энергичного отталкивания ногами и мягкого приземления, с энергичным взмахом руками; метанию в горизонтальную цель одной рукой снизу, добиваясь правильного исходного положения, броска вперед-вверх, попадания в цель; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на середине; энергично отталкиваться носком и мягко приземляться на полусогнутую ногу в прыжках на одной ноге; метанию в вертикальную цель одной рукой; ходьбе по горизонтальной доске. Развивать мышцы верхнего плечевого пояса, туловища и ног. Развивать меткость, ориентировку в пространстве, динамическое и статическое равновесие, ловкость, быстроту, гибкость, меткость, умение реагировать на сигнал. Побуждать радоваться своим успехам. Воспитывать положительное отношение к своему здоровью, спортивному инвентарю, организованность, настойчивость, аккуратность, желание заботиться о своем здоровье, эмоционально-положительное отношение к занятиям на воздухе, желание достичь положительного результата.</p>
Май	<p><u>Задачи:</u> Закреплять умение прыгать в длину с места, в высоту, разные виды ходьбы и бега, основные виды движений. Развивать равновесие, ловкость, быстроту, организованность в играх, осознанное отношение к выполнению правил игры. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям на воздухе, желание выполнять упражнения с мячом, обручем.</p>

Разновозрастная группа №9

Месяц	Задачи
Сентябрь	<p><u>Задачи:</u> Развивать двигательную активность, интерес к совместным действиям со взрослыми и сверстниками. Обучать ходьбе и бегу в колонне по одному, не наталкиваясь друг на друга. Обучать отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично, приземляться на полусогнутые ноги; правильно, оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия, прокатыванию мячей в парах; ползанию на средних четвереньках в прямом направлении. Закреплять умение прыгать в длину с места, в высоту. Обучать находить свое место при построении в шеренгу и в колонну по росту, враспынную. Тренировать мышцы пальцев и кисти рук, сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку. Развивать ловкость, гибкость, равновесие, умение реагировать на сигнал, глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать целеустремленность, положительное отношение к физическим упражнениям и играм на улице.</p>

Октябрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; ходьбе и бегу в колонне парами, рядом друг с другом; ходьбе и бегу «змейкой», оббегая поставленные в ряд предметы; ходьбе в колонне со сменой темпа, бегу с ускорением и замедлением темпа. Тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног во время ползания на высоких и низких четвереньках. Обучать прыгать достаточно высоко, чтобы повернуться в сторону; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с разным положением рук, подскокам на месте: одна нога вперед, другая назад, отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично; правильно оценивать направление движения мяча и свои мышечные усилия при катании мяча двумя руками с попаданием в цель; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности (голову не опускать, спина прямая); подскокам с поворотом вокруг себя; сильному отталкиванию мяча двумя руками при катании. Тренировать мышцы пальцев и кисти, туловища и ног. Продолжать обучать находить свое место при построении в шеренгу и в колонну по росту, в рассыпную. Обучать построению в звенья. Формировать правильную осанку. Развивать чувство равновесия, пространства, глазомер, координацию движений, зрительное восприятие и ориентировку в пространстве, активность. умение действовать на сигнал, умение взаимодействовать в команде, ловкость, быстроту, дружеские взаимоотношения в детском коллективе. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям и играм на улице, самостоятельность, организованность, бережное отношение к инвентарю и спортивной форме, целеустремленность, желание достичь положительного результата.</p>
Ноябрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе и бегу в колонне со сменой ведущего; ходьбе со сменой направления по звуковому сигналу; бегу по ограниченной поверхности (ставить ноги ближе одна к другой, не разводить носки в стороны). Закреплять умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног, держать осанку, выполнять правильно пережат с пятки на носок, держать дистанцию, не обгонять. Продолжать обучать правильно подлезать под предметами, вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения; подскокам на 2-х ногах на месте (приземляться на носки, сгибать ноги в коленях); катанию обруча в произвольном направлении; пролезанию боком в обруч, приподнятый на 10см; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной и повышенной поверхности; сильному отталкиванию одновременно двумя ногами в прыжках вверх с 3-4 шагов. Тренировать мышцы рук, туловища и ног. Продолжать обучать находить свое место при построении в шеренгу и в колонну по росту, в рассыпную, в звенья. Развивать умение реагировать на звуковой сигнал, активность, координацию движений, внимание, умение выслушивать указания до конца, ориентировку в пространстве, равновесие, гибкость. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятиям по физической культуре на улице, сознательное отношение к движениям, организованность, желание достичь положительного результата, настойчивость в достижении результатов.</p>

Декабрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать прокатыванию обруча в парах, соизмеряя силу толчка и расстояние до партнера; подлезанию под препятствие, не касаясь руками пола; энергичному отталкиванию двумя ногами в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь приземления на полусогнутые ноги; бросанию мяча вверх одновременно двумя руками и ловле его; взмаху рук и мягкому приземлению в прыжках в длину с места; броску мяча двумя руками в парах и ловле (смотреть в направлении броска). Обучать ходьбе боком приставным шагом (носки прямо, ноги поднимать), бегу в медленном темпе; ходьбе в разных направлениях, не задевая друг друга, занимать все пространство; бегу в колонне в чередовании с бегом в разных направлениях. Обучать осознанно относиться к выполнению правил игры. Тренировать силу толчка, развивать прыгучесть, умение концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой; правильное ритмичное чередование рук и ног во время ползания на средних и высоких четвереньках между предметами. Обучать перестроению в звенья на ходу, размыкание на вытянутые руки вперед и стороны, перестроению из колонны по одному в пару со своим соседом, из шеренги в колонну и обратно, направо, налево переступанием. Формировать правильную осанку. Тренировать мышцы туловища, рук и ног. Развивать умение действовать по сигналу в подвижных играх, глазомер, динамическое и статическое равновесие, ориентировку в пространстве. ловкость, быстроту реакции, активность выслушивать указания до конца. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, настойчивость в достижении результатов, положительное отношение и интерес к движениям на воздухе в зимний период, желание быть ловким и быстрым, осознанное отношение к своему здоровью.</p>
Январь	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе и бегу с высоким подниманием бедра; сохранению динамического равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с заданием; ходьбе мелким и широким шагом; бегу семенящим и широким шагом. Обучать прыжкам в длину с места энергично отталкиваясь двумя ногами с одновременным взмахом руками; энергично отталкивать мяч от груди до веревки; ползанию на низких четвереньках, сохраняя перекрестную координацию, между предметами; принимать правильное исходное положение и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в глубину. Укреплять мышцы туловища, рук, ног, опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Развивать ориентировку в пространстве, глазомер, равновесие, осознанное отношение к выполнению правил игры, ловкость, слуховое внимание, настойчивость в достижении результатов, координацию движений. Продолжать обучать перестроению в звенья на ходу, размыкание на вытянутые руки вперед и стороны, перестроению из колонны по одному в пару со своим соседом, из шеренги в колонну и обратно, направо, налево переступанием. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, положительное отношение к физическим упражнениям и играм, эмоционально-положительное отношение к движениям на воздухе в зимнее время.</p>

Февраль	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе мелким и широким шагом; бегу семенящим и широким шагом; ходьбе приставным шагом вперед и назад; бегу в колонне по одному в чередовании с бегом парами; ходьбе с разными положениями рук (руки в стороны, на пояс, к плечам); бегу в колонне по одному в чередование с бегом враспынную. Обучать энергичному броску мяча двумя руками из-за головы стоя; ползанию на высоких четвереньках по ограниченной поверхности; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности приставным шагом; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, добываясь энергичного отталкивания ногами и мягкого приземления, с энергичным взмахом руками); бросать мяч о пол двумя руками, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); ползанию на средних четвереньках, соблюдая перекрестную координацию, выпрямление после выполнения; энергичному отталкиванию двумя ногами и мягкому приземлению в прыжках через предметы. Ознакомить с техник безопасности катания на тюбингах (подгибать ноги, держаться за петли). Тренировать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, шеи; правильное ритмичное чередование рук и ног во время ползания. Формировать правильную осанку. Соблюдать правила подвижной игры. Развивать равновесие, гибкость, ориентировку в пространстве, ловкость, умение выслушивать указания до конца, осознанное отношение к выполнению правил игры. Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой, дружеские отношения в коллективе, эмоционально-положительное отношение к занятиям на воздухе в зимнее время, осознанное отношение к своему здоровью.</p>
Март	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе по кругу с переменной направления, бегу в колонне по одному в чередование с бегом с высоким подниманием коленей. Обучать отбивать мяч о пол двумя руками, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди); продолжать обучать ползанию на средних четвереньках; сохранению равновесия при ходьбе через предметы; принимать правильное исходное положение и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в глубину; отбивать мяч одной рукой (правой и левой) о пол, стоя на месте. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Развивать равновесие, ловкость, слуховое внимание, координацию движений, ориентировку в пространстве, организованность, самостоятельность, инициативность в играх. Тренировать мышцы верхнего плечевого пояса, рук, шеи. Тренировать правильное ритмичное чередование рук и ног во время ползания на низких четвереньках с усложнением. Воспитывать командный дух, эмоционально-положительное отношение к занятиям на воздухе, настойчивость в достижении результатов, желание заботиться о своем здоровье.</p>

Апрель	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе в колонне по одному в чередование с бегом в колонне по одному, прямому галопу. Закреплять разные виды ходьбы и бега. Продолжать обучать пролезанию в обручи прямо; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь энергичного отталкивания ногами и мягкого приземления, с энергичным взмахом руками; метанию в горизонтальную цель одной рукой снизу, добиваясь правильного исходного положения, броска вперед-вверх, попадания в цель; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на середине; энергично отталкиваться носком и мягко приземляться на полусогнутую ногу в прыжках на одной ноге; метанию в вертикальную цель одной рукой; ходьбе по горизонтальной доске. Развивать мышцы верхнего плечевого пояса, туловища и ног. Развивать меткость, ориентировку в пространстве, динамическое и статическое равновесие, ловкость, быстроту, гибкость, меткость, умение реагировать на сигнал. Побуждать радоваться своим успехам. Воспитывать положительное отношение к своему здоровью, спортивному инвентарю, организованность, настойчивость, аккуратность, желание заботиться о своем здоровье, эмоционально-положительное отношение к занятиям на воздухе, желание достичь положительного результата.</p>
Май	<p><u>Задачи:</u> Закреплять умение прыгать в длину с места, в высоту, разные виды ходьбы и бега, основные виды движений. Развивать равновесие, ловкость, быстроту, организованность в играх, осознанное отношение к выполнению правил игры. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям на воздухе, желание выполнять упражнениям с мячом, обручем.</p>

Старшая группа №3

Месяц	Развитие основных видов движений
Сентябрь	<p><u>Задачи:</u> Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, прыжки в длину с места, метание в вертикальную цель. Продолжать обучать ходьбе боком приставным шагом (носки направлены вперед), бегу на носках. Обучать отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично, приземляться на полусогнутые ноги в подскоках на двух ногах на месте (одна нога вперед-другая назад); прыжкам в глубину (принимать правильное исходное положение: ноги на ширине стопы, колени слегка согнуты, корпус прямой, руки немного отведены назад); прокатыванию мяча в цель (прокатывать сильно, толчок выполнять пальцами выпрямленных рук, сопровождая ими движения мяча); бросанию мяча друг другу и ловле с поворотом кругом, не прижимая к себе. Обучать передаче эстафеты «касанием плеча». Обучать строиться в шеренгу, в колонну по росту выравнивание по носкам, перестроению из одной колонны в три через центр зала по зрительным ориентирам. Выполнять поворот налево и направо переступанием. Развивать координацию движений, двигательную активность, ловкость через игровые задания с мячом, ловкость, быстроту, гибкость, меткость, равновесие, выносливость. Продолжать развивать умение реагировать на сигнал. Воспитывать интерес к спортивным мероприятиям, решительность, выдержку, взаимовыручку, смелость. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Продолжать воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>

Октябрь	<p><u>Задачи:</u> Продолжать обучать ходьбе и бегу с высоким подниманием колена (корпус прямо, голова приподнята, шаг короткий); постановке ноги на пятку, плавному и энергичному перекату на носок слегка пружиня при ходьбе перекатом с пятки на носок; бегу широким (ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу, толчковую ногу стараться полностью выпрямлять) и мелким шагом (шаг короткий, пяткой не касаться пола). Продолжать обучать быстро находить своё место в строю. Продолжать обучать ползанию на низких четвереньках в прямом направлении и по ограниченной поверхности, соблюдая перекрестную координацию; отталкиванию двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, приземляться на полусогнутые ноги в подскоках на 2-х ногах на месте: ноги врозь-ноги скрестно; энергичному толчку ноги при выполнении прыжков последовательно через предметы; катанию мяча в определенном направлении; катанию обруча одной рукой, продвигаясь шагом. Закреплять умение строиться в шеренгу, в колонну по росту выравнивание по носкам, перестроению из одной колонны в три через центр зала по зрительным ориентирам. Тренировать правильное, ритмичное чередование рук и ног, при ползании. Обучать построению из одной колонны в три через центр зала. Тренировать мышцы туловища, плечевого пояса, рук и ног. Продолжать формировать правильную осанку. Развивать глазомер, равновесие, двигательные способности детей через игровые задания, быстроту, ловкость, силу, ориентировку в пространстве. Воспитывать решительность, желание побеждать в подвижных играх, дисциплинированность, командный дух, настойчивость, смелость.</p>
Ноябрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе в полуприседе (ноги полусогнуты в коленях, нога ставится на переднюю часть стопы), бегу с выбрасыванием прямых ног; ходьбе в колонне по одному со сменой ведущего; бегу с захлестом голени назад (стараться пяткой достать ягодицу). Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать правильному и ритмичному чередованию рук и ног, при ползании на низких четвереньках между предметами; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности; хвату (большой палец сверху, остальные снизу) и работе рук при ползании на животе по гимнастической скамейке; обучать подскокам на двух ногах на месте с поворотом кругом; бросанию мяча вверх двумя руками и ловле одной рукой; сильному отталкиванию, одновременно двумя ногами в ритмичных прыжках из обруча в обруч. Тренировать мышцы ног, спины, живота. Закреплять умение строиться в шеренгу, в колонну по росту выравнивание по носкам, перестроению из одной колонны в три через центр зала по зрительным ориентирам. Продолжать обучать контролировать своё положение тела, менять направление движения. Развивать внимание, равновесие, быстроту и ловкость в эстафетах, силу, двигательные способности детей через игровые задания, координацию движений, концентрацию внимания, желание заботиться о своем здоровье. Закреплять технику высокого старта. Формировать правильную осанку. Воспитывать решительность, честность, желание участвовать в эстафетах, стремление к победе, организованность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, командный дух. Укреплять здоровье детей посредством игр и упражнений на улице.</p>

<p>Декабрь</p>	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе в колонне по одному в чередование с ходьбой по двое (идти рядом плече к плечу), бегу в колонне по одному в чередование с бегом в колонне по двое; ходьбе и бегу со сменой направления по звуковому сигналу; ходьбе спиной вперед (постановке ноги назад с носка или на всю стопу); бегу между предметами в колонне по одному. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать правильному и энергичному чередованию рук и ног при ползании на высоких и средних четвереньках с заданием; бросанию мяча и ловле мяча, учитывая расстояние до партнера и свой хлопок; сохранению динамического равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности; прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, не расставляя их широко; энергично отталкиваться двумя, одной ногой в прыжках на возвышение с места, с нескольких шагов; бросанию мяча друг другу из положения сидя и ловле двумя руками, стараясь не прижимать к себе; технике ползания на животе прямо, соблюдая перекрестную координацию, одновременно отталкиваясь коленом одной ноги и предплечьем другой, выставляя локоть слегка вперед; учитывать силу броска мяча в зависимости от расстояния до партнера, ловить мяч в движении. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Укреплять мышцы туловища, ног и рук. Обучать размыканию на вытянутые руки в стороны и вперед при перестроении из одной колонны в три через центр зала. Развивать ловкость, быстроту, равновесие, координацию движений, сообразительность, ловкость рук в играх с мячом, ориентировку в пространстве. Воспитывать целеустремленность, самостоятельность, дружеские отношения в коллективе, решительность, осознанное отношение к своему здоровью, аккуратность, эмоционально-положительное отношение к движениям на воздухе в зимнее время, стремление к победе, честность.</p>
<p>Январь</p>	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе с закрытыми глазами; бегу, ставить ногу на переднюю часть стопы при беге высоким подниманием бедра, в чередовании с обычным бегом. Обучать катанию по ледяным дорожкам с разбега, сгибая ноги в коленях (при благоприятных погодных условиях). Обучать одновременно отталкиваться двумя ногами и выполнять взмах руками в прыжках в длину с места. Продолжать обучать энергично бросать мяч двумя руками с отскоком от пола и ловле его двумя руками, не прижимая к себе; прыжкам на длинной скакалке. Ознакомить с техникой безопасности катания на тюбингах (подгибать ноги, держаться за петли). Тренировать мышцы пальцев и кисти, спины, ног. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, ловкость, гибкость, ориентировку в пространстве, динамическое и статическое равновесие, координацию движений, умение реагировать на сигнал, сообразительность. Воспитывать дисциплинированность, дружеские отношения в коллективе, самостоятельность, решительность, аккуратность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице в зимнее время.</p>

Февраль	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе в колонне по двое в чередование с ходьбой в разных направлениях, бегу в колонне по одному в чередование с бегом в разных направлениях; ходьбе с поворотом на 360 по звуковому сигналу (через правое и левое плечо); бегу в колонне по двое в чередование с бегом со сменой направления. Продолжать обучать пролезанию в обруч прямо, сверху; элементам игры в футбол (ведению мяча ногами); ползанию на низких четвереньках назад по ограниченной поверхности; прыжкам на 2-х ногах вперед-назад; отбиванию мяча о землю двумя руками, стоя на месте. Продолжать закреплять правила выполнения эстафет. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Тренировать мышцы пальцев и кисти. Тренировать сердечно-сосудистую систему. Правильно подлезать под предметами, используя свой опыт, тактильные ощущения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, мелкую моторику, быстроту, ловкость, сообразительность, координацию движений, умение реагировать на сигнал, организованность. Воспитывать организованность, самостоятельность, честность, аккуратность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице в зимнее время, командный дух, настойчивость.</p>
Март	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе с остановкой по звуковому сигналу, обычному бегу в чередовании с бегом с выбрасывание прямых ног; бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша; выносить одну ногу вперед и ставить перед другой немного в сторону при ходьбе скрестным шагом, бегу в медленном темпе (1,5-2 мин), стараясь придерживаться общего темпа. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать ходить по узкой поверхности, смотреть немного вперед, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию; прыжкам попеременно на одной и другой ноге; отбиванию мяча об пол двумя руками, продвигаясь шагом в прямом направлении; соизмерять свои движения с движениями скакалки, энергично отталкиваться, пробегать и отбегать; пролезать в обруч сверху; ползанию животом вверх; энергичному броску мяча двумя руками из-за головы; элементам игры в баскетбол. Формировать правильную осанку. Тренировать сердечно-сосудистую, дыхательную систему. Продолжать закреплять правила выполнения эстафет. Тренировать мышцы плечевого пояса и рук; туловища и ног. Развивать быстроту, выносливость, ловкость, статическое и динамическое равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость рук в играх с мячом. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Воспитывать организованность, чувство товарищества, настойчивость, дисциплинированность, командный дух, настойчивость.</p>

Апрель	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе с остановкой на звуковой сигнал; боковому, прямому галопу; ритмичности шага при ходьбе с хлопками. Продолжать обучать подскокам с ноги на ногу с продвижением вперед (колени вверх, шаг не большой); ходить по узкой поверхности с предметом на голове, смотреть немного вперед, ставить ногу на середину, балансировать руками, держать дистанцию; отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед; соизмерять свои движения с движениями скакалки, энергично отталкиваться, прыгать и отбегать; сочетать замах с броском при метании в вертикальную цель одной рукой; ходьбе с поворотом на 360 градусов по ограниченной поверхности; энергичному движению рук и ног при ползании разными способами. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Тренировать мышцы пальцев и кисти, туловища, ног и рук. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Развивать быстроту, ловкость, силу, глазомер, равновесие, желание заботиться о своем здоровье, чувство ритма, выносливость. Воспитывать решительность, аккуратность, смелость, честность, самостоятельность, настойчивость в достижении цели, организованность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице.</p>
Май	<p><u>Задачи:</u> Закреплять разные виды ходьбы и бега, прыжки в длину с места, метание в вертикальную цель. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, глазомер, быстроту, выносливость, желание заботиться о своем здоровье. Формировать правильную осанку. Воспитывать организованность, решительность, стремление к победе.</p>

Подготовительная группа №5

Месяц	Развитие основных видов движений
Сентябрь	<p><u>Задачи:</u> Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, прыжки в длину с места, метание в вертикальную цель. Продолжать обучать ходьбе боком приставным шагом, добываясь ритмичности, бегу с захлестом голени назад. Продолжать обучать подскокам вверх на двух ногах с поворотом кругом, добываясь легкости и ритмичности; прыжкам в глубину в обозначенное место. Продолжать обучать отталкиваться двумя ногами одновременно с незначительным сгибанием коленей, дышать ровно, ритмично, приземляться на полусогнутые ноги в подскоках на двух ногах на месте (одна нога вперед-другая назад); соизмерять расстояние до цели при прокатывании мяча в горизонтальную цель; обучать катанию обруча, продвигаясь вперед. Обучать строиться в колонне по одному равнение в затылок, в шеренгу, равнение на грудь третьего. Развивать координацию движений, двигательную активность, ловкость, быстроту, гибкость, меткость, равновесие, выносливость. Продолжать развивать умение реагировать на сигнал. Воспитывать интерес к спортивным мероприятиям, решительность, выдержку, взаимовыручку, смелость. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>

<p>Октябрь</p>	<p><u>Задачи:</u> Продолжать обучать ходьбе в колонне по одному со сменой положения рук: вперед, вверх, с хлопками; ходьбе с высоким подниманием колена, добиваясь правильной техники выполнения и ритмичности. Продолжать обучать постановке ноги с пятки перекатом на всю стопу, энергично отталкиваться толчковой ногой при беге широким шагом, бегу в колонне по одному со сменой направления по звуковому сигналу. Продолжать обучать сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной и повышенной поверхности с заданием; энергичному движению рукам при подтягивании на животе по гимнастической скамейке; подскокам вверх на месте, смещая ноги влево-вправо, добиваясь легкости и ритмичности; ползанию на животе вперед, соблюдая перекрестную координацию; прыжкам последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой; катанию мяча двумя руками между предметами; сочетанию замаха с броском при метании в вертикальную цель одной рукой. Продолжать обучать быстро находить своё место в строю. Обучать построению в колонну по одному, по двое самостоятельно. Тренировать мышцы туловища, плечевого пояса, рук и ног. Тренировать точность и непринуждённость движений. Продолжать формировать правильную осанку. Развивать глазомер, равновесие, двигательные способности детей через игровые задания, быстроту, ловкость, силу, ориентировку в пространстве. Воспитывать решительность, желание побеждать в подвижных играх, дисциплинированность, командный дух, настойчивость, смелость.</p>
<p>Ноябрь</p>	<p><u>Задачи:</u> Продолжать обучать ходьбе перекатом с пятки на носок; ходьбе с высоким подниманием бедра, добиваясь правильной техники выполнения и ритмичности; бегу, с высоким подниманием бедра; бегу в колонне по одному со сменой направления по звуковому сигналу. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать правильному и ритмичному чередованию рук и ног, при ползании на низких четвереньках по ограниченной поверхности; сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с заданием; сочетать замах с броском при метании в вертикальную цель одной рукой; ползанию животом вверх, соблюдая перекрестную координацию; сильному отталкиванию, одновременно двумя ногами в ритмичных прыжках последовательно из обруча в обруч; бросанию мяча вверх с активным выпрямлением рук и ловле двумя руками с одновременным хватом с двух сторон или снизу, не прижимая в себе; соотносить силу броска мяча об пол с поворотом вокруг себя и ловле двумя руками, не прижимая к себе. Обучать повороту налево, направо прыжком, остановке после ходьбы с выполнением команд «На месте!», «Стой!». Обучать самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные варианты, комбинировать движения; использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Тренировать мышцы ног, спины, живота. Продолжать обучать контролировать своё положение тела, менять направление движения. Развивать внимание, равновесие, меткость, быстроту и ловкость в эстафетах, силу, двигательные способности детей через игровые задания, координацию движений, концентрацию внимания, желание заботиться о своем здоровье. Закреплять технику высокого старта. Формировать правильную осанку. Приучать самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Воспитывать решительность, честность, желание</p>

	участвовать в эстафетах, стремление к победе, организованность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность, командный дух. Укреплять здоровье детей посредством игр и упражнений на улице.
Декабрь	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе в полуприседе, ходьбе в глубоком приседе, руки держать на коленях; ходьбе гимнастическим шагом. Обучать обычному бегу в колонне по одному в чередовании с обычной ходьбой в колонне по одному; бегу, выбрасывая прямые ноги вперед. бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша. Развивать ориентировку в пространстве при беге в колонне по двое в чередовании с ходьбой в колонне по двое. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать сохранению динамического равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с предметом на голове; ползанию на спине по гимнастической скамейке, одновременно отталкиваясь руками и ногами; прыжкам на одной ноге (правой и левой) с продвижением вперед, добиваясь легкости и ритмичности; технике ползания на четвереньках разными способами, соблюдая перекрестную координацию с заданием; энергично отталкиваться одновременно двумя и одной ногой при выпрыгивании на возвышение с места, с нескольких шагов; бросанию мяча друг другу из положения сидя; броску набивного мяча от груди, из-за головы; сохранению равновесия при ходьбе по шнуру, положенному по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой с предметом на голове. Закреплять умение размыкаться и смыкаться приставным шагом; поворачивать направо, налево, кругом. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Укреплять мышц туловища, ног и рук. Развивать ловкость, быстроту, равновесие, координацию движений, сообразительность, ловкость рук в играх с мячом, ориентировку в пространстве, стремление к победе, силу. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Воспитывать целеустремленность, самостоятельность, дружеские отношения в коллективе, решительность, осознанное отношение к своему здоровью, эмоционально-положительное отношение к движениям на воздухе в зимнее время, стремление к победе, честность. Приучать самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p>

Январь	<p><u>Задачи:</u> Обучать ходьбе с закрытыми глазами; бегу, ставить ногу на переднюю часть стопы при беге высоким подниманием бедра, в чередовании с обычным бегом; бегу в колонне по одному в чередовании с бегом враспынную. Обучать катанию по ледяным дорожкам с разбега, сгибая ноги в коленях (при благоприятных погодных условиях). Обучать одновременно отталкиваться двумя ногами и выполнять взмах руками в прыжках в длину с места. Продолжать обучать энергично отталкиваться при подскоках с ноги на ногу с продвижением вперед, делая не большие шаги, колено вверх, добиваясь ритмичности; вовремя прогибаться и выпрямляться, используя свой опыт, тактильные ощущения при пролезании в обруч прямо; сохранять динамическое равновесие при ходьбе по ограниченной и повышенной поверхности с заданием; бросанию мяча друг другу и ловля с отскоком от земли, не прижимая к себе; прыжкам на двух ногах вперед с заданием. Обучать катанию по ледяным дорожкам с разбега, сгибая ноги в коленях (при благоприятных погодных условиях) Продолжать знакомить с техник безопасности катания на тюбингах (подгибать ноги, держаться за петли). Обучать расчету на один, два, три. Ознакомить с техник безопасности катания на тюбингах (подгибать ноги, держаться за петли). Тренировать мышцы пальцев и кисти, спины, ног. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, ловкость, гибкость, ориентировку в пространстве, динамическое и статическое равновесие, координацию движений, умение реагировать на сигнал, сообразительность. Продолжать поддерживать интерес к участию в совместных спортивных мероприятиях, играх с элементами спорта. Воспитывать дисциплинированность, дружеские отношения в коллективе, самостоятельность, решительность, аккуратность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице в зимнее время.</p>
Февраль	<p><u>Задачи:</u> Продолжать обучать ходьбе в колонне по двое в чередовании с ходьбой в разных направлениях; бегу по кругу по двое в чередовании с бегом в разных направлениях. Продолжать обучать сохранению динамического равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности с заданием; элементам игры в футбол (обучать ведению мяча ногами между), элементам игры в хоккей (технике ведения шайбы клюшкой); прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь легкости и ритмичности; ползанию на средних четвереньках назад по гимнастической скамейке, соблюдая перекрестную координацию; ползанию животом вверх, опираясь на ладони и стопы; броску мяча двумя руками от груди точно придерживаясь направления броска мяча и ловле его двумя руками, не прижимая к себе. Продолжать закреплять правила выполнения эстафет. Катание на мини-лыжах (при благоприятных погодных условиях) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Тренировать мышцы пальцев и кисти. Тренировать сердечно-сосудистую систему. Правильно подлезать под предметами, используя свой опыт, тактильные ощущения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, мелкую моторику, быстроту, ловкость, сообразительность, координацию движений, умение реагировать на сигнал, организованность. Воспитывать организованность, самостоятельность,</p>

	честность, аккуратность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице в зимнее время, командный дух, настойчивость.
Март	<u>Задачи:</u> Продолжать обучать ходьбе спиной вперед; бегу в колонне по одному со сменой направления; выносить одну ногу вперед и ставить перед другой немного вперед при ходьбе скрестным шагом; обычному бегу в медленном темпе (1,5-2 мин), непереходя на ходьбу; бегать на скорость, быстро разбегаясь, притормаживать на повороте, не тормозить у финиша. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать обучать прыжкам в длину с места с установкой на результат; ходьбе, сохраняя равновесие с заданием; прыжкам на длинной скакалке; ползанию на высоких четвереньках назад; элементам игры в баскетбол (точному броску мяча друг другу и ловле в движении; активному движению кисти руки при отбивании мяча о пол двумя руками, продвигаясь шагом в прямом направлении); ползанию на низких четвереньках по гимнастической скамейке, в сочетании с перелезанием; элементам игры в футбол (обходить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота), прыгать на короткой скакалке. Тренировать сердечно-сосудистую, дыхательную систему. Продолжать закреплять правила выполнения эстафет. Тренировать мышцы плечевого пояса и рук; туловища и ног. Развивать быстроту, выносливость, ловкость, статическое и динамическое равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость рук в играх с мячом. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Воспитывать организованность, чувство товарищества, настойчивость, дисциплинированность, командный дух, настойчивость.
Апрель	<u>Задачи:</u> Обучать ходьбе выпадами; бегу с поворотом на 360 по звуковому сигналу; ходьбе в колонне по одному «змейкой» без ориентиров. Продолжать обучать бегу с остановками по сигналу. Продолжать обучать сохранению динамического равновесия при ходьбе спиной вперед по ограниченной поверхности; прыжкам на двух ногах вправо-влево через невысокие препятствия, продвигаясь вперед; ползанию на животе вперед и назад, соблюдая перекрестную координацию; толчку ноги в прыжке в высоту с разбега в 3 шага, доставая предмет; элементам игры в футбол (передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд); элементам игры в баскетбол (бросать мяч в корзину двумя руками от груди); элементам игры в бадминтон (отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону, играть в паре с педагогом); соотносить силу броска и расстояние при метании в горизонтальную цель одной рукой снизу; сочетанию замаха и броска в метании в вертикальную цель; обучать пролезанию боком и прямо. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Тренировать мышцы пальцев и кисти, туловища, ног и рук. Тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Развивать быстроту, ловкость, силу, глазомер, равновесие, желание заботиться о своем здоровье, чувство ритма, выносливость. Воспитывать решительность, аккуратность, смелость, честность, самостоятельность, настойчивость в достижении цели, организованность, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице, внимательное отношение к товарищам во время игры.

Май	<u>Задачи:</u> Закреплять разные виды ходьбы и бега, прыжки в длину с места и метание в вертикальную цель с установкой на результат. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, глазомер, быстроту, выносливость, желание заботиться о своем здоровье, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Формировать правильную осанку. Воспитывать организованность, решительность, стремление к победе, эмоционально-положительное осознанное отношение к выполнению упражнений на улице. Продолжать поддерживать интерес к участию в совместных спортивных мероприятиях, играх с элементами спорта.
------------	--

2.2.3 Взаимодействие с семьями воспитанниками

Соответствует основной программе дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

План взаимодействия с семьями воспитанников

№ п/п	Форма и содержание работы	Сроки выполнения	Примечание
1.	Выступление на родительском собрании с докладом на тему: «Особенности физического развития детей дошкольного возраста» (по необходимости)	сентябрь	Все группы
2.	Консультации для родителей (оформление стенда для родителей «Физкульт-Ура!», размещение материалов на сайте ДОУ, по запросу)	в течение года	Все группы
3.	Консультации (групповые и индивидуальные) по необходимости, по запросу	в течение года	Все группы
4.	Анкетирование	сентябрь	По необходимости
5.	День тренера	октябрь	Подготовительная группа
6.	Зимний праздник	декабрь-январь	Вторая младшая, средняя, разновозрастная группа
7.	Праздник зимних видов спорта	январь-февраль	Старшая группа

8.	Экологический поход	апрель-май	Подготовительная группа
9.	Праздник «Скоро лето»	май	Вторая младшая, средняя, разновозрастная, старшая группа

2.2.4 Содержание образовательной работы в летний оздоровительный период

В летний оздоровительный период совместная деятельность инструктора по физической культуре с детьми включает спортивные мероприятия (развлечения, праздники), спортивные и подвижные игры, которые проводятся на свежем воздухе при благоприятных погодных условиях по плану летней оздоровительной работы ДОУ на 2024 год.

I. Организационный раздел

3.1 Учебный план

Занятия по физической культуре проходит 3 раза в неделю в каждой группе: 1 раз в группе, 1 - в музыкальном зале, 1 - на улице (подвижные, спортивные игры). Всего в месяц - 12, в год -108

3.2 Примерный гибкий режим дня

Соответствует образовательной программе дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

Гибкий режим дня предполагает изменение места проведения (помещение, улица) совместной деятельности с детьми в связипогодными условиями.

3.3 Режимы двигательной активности

Соответствует образовательной программе дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

3.4 Хранение и утилизация детских творческих работ

В течение учебного года творческие работы выдаются родителям (законным представителям). Не востребованные творческие работы

хранятся в кабинете инструктора по физической культуре или на группе до конца учебного года, затем утилизируются.

3.5 Организация пространственной предметно-развивающей среды

Соответствует основной программе дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

№ п/п	Наименование инвентаря/оборудования	Количество (шт.)
1.	Доска с ребристой поверхностью	1
2.	Дуги для подлезания	3
3.	Координационно-скоростные лестницы	2
4.	Кегли пластмассовые	30
5.	Кубики пластмассовые	30
6.	Ленты на кольцах 4-х цветов	30
7.	Мат поролоновый	2
8.	Мешочки с песком (150-200 гр)	20
9.	Мяч баскетбольный	2
10.	Мяч волейбольный	2
11.	Мячи для тенниса	5
12.	Мячи мякиши большие	2
13.	Мячи мякиши малые	2
14.	Мячи набивные	10
15.	Мячи пластмассовые малые 3-х цветов	15
16.	Мячи «ежики»	10
17.	Мячи резиновые d=20см	20
18.	Мячи фитболы с ручками	2
19.	Набор мягких модулей «Альма»	1
20.	Набор «Бадминтон»	3
21.	Набор «Бревнышко»	1

22.	Набор «Кузнечик»	1
23.	Обруч большой (100)	6
24.	Обруч малый (55)	10
25.	Обруч средний (80)	6
26.	Палки гимнастические 70 см	13
27.	Палки гимнастические 80 см	6
28.	Платочки	40
29.	Палочки поролоновые	10
30.	Скакалка длинная	1
31.	Скакалка короткая (120-150 см)	5
32.	Скамья гимнастическая	3
33.	Стойки	3
34.	Флажки 4-х цветов	40
35.	Шнур 3 м	2

Трансформируемость. Спортивное оборудование, инвентарь находятся в контейнерах, сетках, что делает его мобильным и дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от интересов и возможностей детей.

Вариативность предметная развивающая среда предполагает периодическую сменяемость физкультурного оборудования, появление нового оборудования и инвентаря стимулирующих познавательную, игровую, двигательную активность детей. Так, например, одно игровое оборудование сменяется другим в зависимости от целей и задач, реализуемых в НОД по физической культуре. (В летний период активно используются скакалки, обручи, в зимний период этот инвентарь заменяется или дополняется хоккейным набором, массажным оборудованием). Появление нового инвентаря и спортивных игр, стимулирует игровую, двигательную активность детей.

Полифункциональность РППС открывает перед детьми возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды. Так спортивный инвентарь (гимнастические палки, обручи, мячи и др.) используется не только для общеразвивающих упражнений, но и для проведения подвижных и малоподвижных игр, выполнения основных видов движений.

Доступность обеспечена свободным доступом воспитанников к спортивному оборудованию, инвентарю и атрибутам, необходимым для организации совместной деятельности с инструктором по физической культуре.

Безопасность РППС обеспечивается соответствием всех её элементов требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования. Спортивный инвентарь и оборудование соответствует требованиям безопасности, не имеет острых выступов и углов, устойчив,

не имеет поломок, соответствует педагогическим и гигиеническим требованиям. Размеры соответствуют антропометрическим показателям детей.

В каждой группе организован уголок по физическому развитию.

3.6. Модели организации ежедневной деятельности

Модель ежедневного календарного планирования инструктора по физической культуре

<i>Неделя/дата</i>						
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Решение по результатам освоения и наблюдения за воспитанниками	Работа с родителями

Заполняется в электронном виде согласно модели ежедневного календарного планирования и хранится на Google диске, распечатывается и прошивается 1 раз в квартал.

Модель индивидуальной работы инструктора по физической культуре

Месяц	Задача	Упражнение	Фамилия, имя ребенка	Группа

Модель занятия

Части	Содержание	Продолжительность (мин)			
		Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Вводная	Направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной частью	2-3	2-3	4-5	5-6
Основная	Включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных движений. Итогом основной части является подвижная игра высокой активности.	12	14-15	15	20-25

Заключительная	Выравнивает функциональное состояние организма детей. Как правило, в нее включают упражнения на восстановление дыхания, разные виды ходьбы, игры малой подвижности.	2-3	3	4-5	4-5
----------------	--	-----	---	-----	-----

Модель работы инструктора по физической культуре

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Работа с родителями	Работа с родителями	Работа с родителями	Работа с родителями	Работа с родителями
Подготовка к совместной деятельности с детьми.	Подготовка к совместной деятельности с детьми	Подготовка к совместной деятельности с детьми	Подготовка к совместной деятельности с детьми	Подготовка к совместной деятельности с детьми
Совместная деятельность с детьми	Совместная деятельность с детьми	Совместная деятельность с детьми	Совместная деятельность с детьми	Совместная деятельность с детьми
Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)	Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)	Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)	Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)	Подготовка к индивидуальной работе (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)
Уборка спортивного инвентаря и оборудования.	Уборка спортивного инвентаря и оборудования.	Уборка спортивного инвентаря и оборудования.	Уборка спортивного инвентаря и оборудования.	Уборка спортивного инвентаря и оборудования.
Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)	Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)	Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)	Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)	Индивидуальная работа (по плану, подготовка к спортивным соревнованиям, мероприятиям)
Уборка спортивного инвентаря и оборудования.	Уборка спортивного инвентаря и оборудования.	Уборка спортивного инвентаря и оборудования.	Уборка спортивного инвентаря и оборудования.	Уборка спортивного инвентаря и оборудования.
Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, совещаниях, соревнованиях, мероприятиях и др.	Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, соревнованиях, соревнованиях, мероприятиях и др.	Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, соревнованиях, соревнованиях, мероприятиях и др.	Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, соревнованиях, соревнованиях, мероприятиях и др.	Работа с документами, консультации для воспитателей, участие в семинарах, соревнованиях, соревнованиях, мероприятиях и др.

3.6 Педагогическая диагностика

Диагностика педагогического процесса в каждой группе проводится в сентябре, январе и мае учебного года. Показатели заносятся в таблицу №1 для второй младшей группы №4,7, таблица №2 для средней группы №8, разновозрастной группы №9, таблица №3 для старшей группы № 3 и подготовительной группы №5 (по отдельности).

Таблица №1. Диагностика педагогического процесса (образовательная область «физическое развитие») вторая младшая группа

Фамилия, имя ребенка																																	
	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м			
Тест																																	
Месяц																																	
Прыжки в длину с места (см)																																	
Прыжки в высоту																																	
Наклон туловища вперед на скамейке (см)																																	
Тест на равновесие «Паровозик» (сек)																																	

Таблица №2. Диагностика педагогического процесса (образовательная область «физическое развитие») средняя группа

Фамилия, имя ребенка																																
	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я
Тест																																
Месяц																																
Бег на 10 метров между предметами (сек)																																
Прыжки в длину с места (см)																																
Прыжки в высоту																																
Наклон туловища вперед на скамейке (см)																																
Тест на равновесие «Цапля» (сек)																																

Педагогическая диагностика проводится по Н.Л. Петренкиной в старшей группе №3 и подготовительной группе №5.

Таблица №3. Диагностика педагогического процесса (образовательная область «физическое развитие») _____ группа

Фамилия, имя																											

ребенка																													
	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я	м	с	я
Тест																													
Месяц																													
Возраст																													
Челночный бег 5х 6 метров (сек)																													
Наклон туловища вперед на скамейке (см)																													
Прыжки в длину с места (см)																													
Подъем туловища в сед из положения лежа 30 сек (количество раз)																													
Прыжки через короткую скакалку 30 сек (количество раз)																													
Метание в вертикальную цель удобной рукой из 5																													

попыток (количество раз)																												
Отбивание мяча удобной рукой за 30 секунд (количество раз)																												

Результаты мониторинга сдаются в конце учебного года как приложение к рабочей программе.

3.8. Методическое обеспечение образовательной деятельности Программы

Автор, название	Цели и задачи
Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детского сада №4 комбинированного вида Красносельскогорайона Санкт-Петербурга	<p>Цель: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО; ✓ приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей; ✓ построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей; ✓ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия; ✓ обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности; ✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; ✓ достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.
Ежедневное календарное планирование	Заполняется в электронном виде согласно модели ежедневного календарного планирования и хранится на Google диске, распечатывается и прошивается 1 раз в квартал.
Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши», О.В. Бережнова, В.В. Бойко - М.: Цветной мир, 2017	<u>Цель:</u> Охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода

Методические пособия

- ✓ «Физическое развитие дошкольников» старшая группа, Бойко В.В., Бережнова О.В.- М.: «Цветной мир», 2018
- ✓ «Физическое развитие дошкольников» подготовительная группа, Бойко В.В., Бережнова О.В. -М.: «Цветной мир», 2018
- ✓ «Подвижные игры для старших дошкольников», Сочеванова Е.А. - СПб.: «Детство-пресс», 2018
- ✓ «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с 4 до 5 лет», Кириллова Ю.А.-СПб.: «Детство-пресс», 2018

- ✓ «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников», Железнова Е.Р.-СПб.: «Детство-пресс», 2013
- ✓ «Детский фитнес детей 3-5 лет», Сулим Е.В.-М.: ТЦ «Сфера», 2014
- ✓ «Школа мяча», Николаева Н.И. - СПб.: «Детство-пресс», 2012
- ✓ «Технология физического развития. Детей 4-5 лет», Токарева Т.Э. М.: «Сфера»,2017
- ✓ «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет», Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г.- М.: «Творческий центр»,2012
- ✓ «Фитнес-тансе», Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.- СПб, «Детство-пресс»,2014
- ✓ «Физическая культура в детском саду», Пензулаева Л.И.- М.: «Мозаика-Синтез», 2012
- ✓ «Йога для детей», Иванова Т.А. - СПб, «Детство-пресс», 2015.
- ✓ «Фитнес для дошкольников», Нечитайлова А.А. -СПб, «Детство-пресс», 2017
- ✓ «Малоподвижные игры и игровые упражнения», Борисова М.М.-М.: «Мозаика-синтез», 2015
- ✓ «Сюжетные физкультурные занятия для 2-ой группы ДОУ», Картушина М.Ю. - М.: «Скрипторий 2003»,2012
- ✓ «Игры на свежем воздухе», Маркевич В.В.-М.: «АСТ»,Мн.: «Харвест», 2005
- ✓ «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики», Нищева Н.В.
- ✓ «Комплекс утренней гимнастики для детей 3-4 лет, Сочеванова Е.А., - СПб.: «Детство-пресс», 2010
- ✓ «Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет», Степаненкова Э.Я.-М.: Мозаика-Синтез», 2011
- ✓ «Сотрудничество детского сада и семьи», Прищепа С.С., Шатверян Т.С., -«Сфера»,2013
- ✓ «Экологические походы как инновационная форма реализации ФГОС в основной образовательной программе ДОО», Холодова И.А., Г.С., Александрова, А.В. Коренева, - Волгоград: «Учитель», 2016
- ✓ «Традиционные игры в детском саду», Качанова И.А., Лялина Л.А.,-М.: ТЦ «Сфера», 2017
- ✓ «Оздоровительная гимнастика», Литвинова О.М., Лесина С.В.-Волгоград: «Учитель», 2017
- ✓ «Сценарии образовательной деятельности по дошкольному рекреационному туризму», Чеменева А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С.,- М.: ООО «Русское слово», 2022
- ✓ Электронные образовательные ресурсы <http://www.maam.ru/> , <http://nsportal.ru/>, <http://www.firo.ru/>, https://vk.com/fizinstruktor_ru