

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Заокский детский сад № 3 комбинированного вида»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Заокский
детский сад № 3 комбинированного вида»

Голкачева О.Е.
Приказ № 481 от 29.11.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию

на 2019 – 2023 учебный год

Составлена на основе : основной образовательной программы дошкольного образования
«От рождения до школы» Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Срок реализации программы – 4 года.

Составитель: инструктор по физической культуре – Ларина Н.В.

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка:

1.1.1 Цели и задачи Программы.

1.1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

1.1.3 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

1.2 Интеграция образовательных областей.

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области:

«Физическое развитие».

2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет.

2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет.

2.1.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет.

2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет.

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2.3 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями.

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение № 1).

3.2 Организация двигательного режима (приложение № 2).

3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение № 3).

Программно-методическое обеспечение (приложение № 4)

3.5 Перспективное планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.2012г;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования науки Российской Федерации);

Постановление Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 « Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 « Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

Устав учреждения.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.1 Цели и задачи Программы:

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации; накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2 Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причем, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеет разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- в старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.1.3 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным ростом.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S - образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь, в младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная лопатка, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15-17 кг в 3 - 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки, мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость), уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности,

воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У

ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования дательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка: возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.2 Интеграция образовательных областей.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие.

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий, развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие.

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта, развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие.

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие.

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Вторая младшая группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
Воспитание культурно-гигиенических навыков;
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение движениями);
Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
Воспитание культурно-гигиенических навыков;
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
Овладение основными видами движения;
Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
Воспитание культурно-гигиенических навыков;
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
Овладение основными видами движения;
Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
Воспитание культурно-гигиенических навыков;
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
Овладение основными видами движения;
Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержательный раздел программы.

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

2.1.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет.

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводится три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную - сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребенка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика продолжительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

2.1.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой

доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

2.Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

3.Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4.Подвижные игры

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

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

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.1.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1.Формировать правильную осанку.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

1. Основные движения.

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

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1.5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя

руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

2.Общеразвивающие упражнения.

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

Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны, наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь).

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

3.Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4.Подвижные игры.

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрячено», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит»

2.1.4.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- 3.Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- 4.Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- 6.Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч с одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения.

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

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

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

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

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

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

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

2.Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты

тыльной стороной внутрь) вперед-вверх: поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

Поворачиваться, разводя руки в стороны из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

3. Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. Спортивные игры.

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

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

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

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

5. Подвижные игры.

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

9. Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их исполнения.

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения.

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку.

Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2.Общеразвивающие упражнения.

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

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки, сжатые в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

3.Спортивные упражнения.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.).

Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот.

Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

4.Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).

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

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

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

5.Подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3-4 года:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, и а развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 10 мин. – 1-я младшая группа
- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. – средняя группа
- 25 мин. – старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа.

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. – средняя группа, 17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа, средняя группа.

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки): 1 мин. 1-я младшая группа, 1,5 мин. - 2-я младшая группа, 2 мин. – средняя группа, 3 мин. – старшая группа, 4 мин. – подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. – средняя группа, 22 мин., - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 – традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер).

2 - тренировочная (повторение и закрепление определенного материала).

3 - игровая (подвижные игры, игры – эстафеты).

4 - сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений).

5 - с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.).

6 - по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг., гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево) прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз и т.п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и

быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча, броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом и с семьями.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей о обувью (чешками), чтобы были сняты майки у детей, и ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща;

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Организационный раздел программы.

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы. Приложение №1

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю : в зале 2 раза и 1 раз на воздухе	инструктор по физкультуре, Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, Подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	все	2 раза в год	инструктор по физкультуре, Воспитатели групп, Музыкальный руководитель
9.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	инструктор по физкультуре, Воспитатели групп, Музыкальный руководитель
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	инструктор по физкультуре, Воспитатели групп, Музыкальный руководитель
12.	Корректирующая Гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	Сборная группа по рекомендациям педиатра	1 раз в неделю	инструктор по физкультуре
13.	Спортивная секция «Оздоровительная Гимнастика с элементами игрового стретчинга»	Группы детей 3-7 лет	1 раз в неделю	инструктор по физкультуре
14.	Оздоровительный бег	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	инструктор по физкультуре

Нетрадиционные формы оздоровления.

1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном.	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы.
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок).	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания.	Ст. медсестра, младшие воспитатели.

Закаливание.

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.2 Организация двигательного режима. Приложение № 2

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Первая младшая группа
Организованная деятельность	6 час\нед	8 час\нед	10 час\нед	10 час и более\нед	5 час\нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физ.минутка во время занятия	2-3 мин				
Динамическая пауза между занятиями если нет физо или муз.	5 мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб.по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин\2р\г	40 мин\2р\г	60-90\2р\г		
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры Во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности

в течении дня у детей 3-7 лет.

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон).	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1 ч. 45 мин.	2 ч. 15 мин	3 ч. 00 мин	3 ч. 20 мин	2 ч. 00 мин
4-5	1 ч. 50 мин	2 ч. 10 мин	3 ч. 15 мин	3 ч. 30 мин	2 ч. 20 мин
5-6	2 ч. 00 мин	2 ч. 05 мин	3 ч. 25 мин	3 ч. 40 мин	2 ч. 30 мин
6-7	2 ч. 10 мин	2 ч. 00 мин	3 ч. 30 мин	3 ч. 45 мин	2 ч. 30 мин

3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь. Приложение № 3

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания

детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета явного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его, необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами, количество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Технические средства обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

3.4 Программно-методическое обеспечение. Приложение № 4

Программа «Физкультура от 3 до 17 Ат: Щербаков В.П.

Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.

Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.

Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.

Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М.А Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.

Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.

Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.

Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.

Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.

Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.

Сивачева Л. Н. Физкультура – это радость.

Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.

Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.

Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.

Щебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в колонну по одному. П	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. П	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). О	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О	Перекатывание мяча разными способами. П
2	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. О	Ходьба с набивным мешочком на спине. О Бег на носочках. П	Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками. П	Прыжки с поворотом кругом. П	Пролезание в обруч разными способами. П	Метание в горизонтальную цель. О
3	Построение в шеренгу. С	Ходьба с разными положениями	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки через скакалку с вращением ее	Лазание по гимнастической стенке с	Перебрасывание мяча через сетку. О

		рук. Бег с высоким подниманием колена. П	приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. О	вперед и назад. П	изменением темпа. П	
4	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную. П	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). П	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П

Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3—7 лет.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.

Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3—7 лет.

Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.

Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

3.5 Перспективное планирование на год. Подготовительная группа.

СЕНТЯБРЬ ОКТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в колонну по двое. З	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях. П	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). О	Игра «Лягушки и цапля».	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). О	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. О
2	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег с сильным сгибанием ног назад. О	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. П	Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком. О	Игра «ловля обезьян».	Перебрасывание мяча через сетку. П
3	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба приставным шагом вперед и назад. О Бег мелкими и широкими шагами. П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). О	Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. О	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. П	Игра «Кто назвал- тот и ловит»
4	Равнение в затылок. З	Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего. П	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). П	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П	—

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в	Ходьба с	Ходьба по	Прыжки с	Перелезание с	Игра «Кто

	колонну по одному. З	изменением направления. Бег на носочках. С	гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). О	продвижением вперед (5-6м) с зажатым между ног мешочком. П	одного пролета на другой пролет (по диагонали). О	самый меткий?»
2	Повороты направо, налево, кругом. З	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Непрерывный бег (в течении 2-3 минуты). О	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). О	Игра «Перелет птиц».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). О
3	Размыкание и смыкание. С	Ходьба на носочках. С Бег с различными заданиями. О	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П	Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад. П	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30-50 см). П	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П
4	Перестроение в колонну по три. П	Бег в чередовании с ходьбой. П	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). П	Игра «Лягушки и цапля»	Перелазание с одного пролета на пролет (по диагонали). П	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в шеренгу. С	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. О	Прыжки вверх из любого приседа. О	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?»
2	Построение в колонну по двое. С	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Бег на носочках. С	—	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). П	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П
3	Перестроение из одного круга в несколько (2-3). О	Ходьба в колонне по одному. С Бег с разными заданиями. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). О	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П	Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз). О
4	Размыкание и смыкание. С	Ходьба змейкой. Бег обычный. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. П	Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад. П	Лазание по гимнастической стенке и с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча разными способами. С

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание.

						Метание.
1	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба змейкой. С Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. О	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы. П	Прыжки в длину с места (около 100 см). О	Ползание на четвереньках по бревну. С	Метание в цель из положения стоя на коленях. О
2	Перестроение из одного круга в несколько (2-3). П	Ходьба с поворотами. О Бег с высоким подниманием колена. С	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки вверх их глубокого приседа. П	Лазание по гимнастической скамейке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. О	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). П
3	перестроение в колонну по четыре. О	ходьба с высоким подниманием колена. С бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой. О	ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). П	прыжки на одной ноге через линию вправо, влево. О	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П	Перебрасывание мяча через сетку. 3
4	Перестроение в колонну по одному. С	Ходьба приставным шагом вперед, назад. П Бег со сменой ведущего. 3	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носочках. С	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). П	Игра «Пожарные на учениях».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Равнение в колонне. 3	Ходьба на носках. С Непрерывный бег в течении (2-3 минуты). П	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки в длину с разбега (180-190 см). О	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движение рук и ног. П	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. О
2	Перестроение в колонну по четыре. П	Ходьба широким и мелким шагом. С Бег со средней скоростью (на 80-120 м, 2-4 раза) в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед и сбоку скамейке. С	Прыжки в длину с места (около 100 см). П	Подлезание под дугу разными способами подряд. 3	Метание в цель из положения стоя на коленях. П
3	Размыкание и смыкание приставным шагом. О	Ходьба на пятках, руки за голову. С Бег с высоким подниманием колена. 3	—	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед. О	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. 3	Перебрасывание набивных мячей. О
4	Перестроение из одного круга в несколько. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. 3 Бег с мячом в чередовании с ходьбой. П	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). 3	Игра «Перелет птиц»	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. П

МАРТ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
	Повороты направо, налево, кругом. 3	Ходьба с разными положениями рук. П Бег со скакалкой. О	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. О	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). 3	Подлезание в обруч разными способами. С	Метание в цель из любого положения (сидя, стоя, стоя на коленях). П
2	Перестроение в колонну по три. 3	Ходьба с высоким подниманием колена. С Непрерывный бег в течении 2-3 минут. П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо, влево. П	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 3	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м). О
3	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба в полуприседе. О Бег со средней скоростью (на 80-120 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Ходьба с набивным мешочком на спине. П	Прыжки в длину с разбега (180-190 см). П	—	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. О
4	Размыкание и смыкание приставным шагом. П	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. П	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. П	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. П	Перелезание с одного пролета на другой по диагонали. 3	Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой. 3

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в колонну по одному. П	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Челночный бег (3-5 раз по 10 м). О	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. О	Прыжки вверх из глубокого приседа. 3	—	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. О
2	Построение в шеренгу. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. 3 Бег с прыжками. О	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). С	Прыжки с разбега (не менее 50 см). О	Подлезание по скакалку несколькими способами подряд (высота 30-50 см). 3	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). П
3	Построение в круг. С	Ходьба с изменением направления. 3 Бег со сменой ведущего. С	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. С	Прыжки на одной ноге через веревку (скакалку) и назад. 3	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. С	Ведение мяча в разных направлениях. О
4	Перестроение в колонну по три. 3	Ходьба на носочках. С Челночный бег (3- раз по 10 м). П	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. П	Прыжки с разбега (не менее 50 см). П	Ползание на четвереньках по бревну. С	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. П

МАЙ

Неделя	Основные виды движений					
--------	------------------------	--	--	--	--	--

	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Пороты направо, налево, кругом. З	Ходьба широким и мелким шагом. С Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). О	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки через длинную скакалку парами. О	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. С	Метание в движущую цель. О
2	Размыкание и смыкание приставным шагом. С	Ходьба с другими видами движений. П Непрерывный бег в течении (2-3 минут). З	—	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). О	Подлезание в обруч разными способами. З	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на мете и в движении. З
3	Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две. З	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-5 раз по 10 м). З	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С	Прыжки через длинную скакалку парами. П	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. З	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. П
4	Перестроение в колонну по четыре. С	Ходьба в полуприседе. З Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). П	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). З	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). П	Игра «Ловля обезьян»	Метание в движущуюся цель. П

Перспективное планирование на год. Старшая группа.

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение вокруг. С	Ходьба перекатом с пятки на носок. О Бег на носках. С	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. П	Ползание на четвереньках (расстояние 304 м) с толканием мяча головой. О	Бросание мяча о землю и ловля его. П
2	Построение в шеренгу. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег с высоким подниманием колена. П	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). О	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. О	Ползание на четвереньках змейкой. П	Игра «Сбей мяч»
3	Повороты: направо, налево, кругом. П	Обычная ходьба. Бег парами. П	Ходьба по ребристой доске. С	Прыжки с короткой скакалкой. П	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. О	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). О
4	Построение в колонну по одному. П	Ходьба перекатом с пятки на носок. П Бег змейкой. С	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). П	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). П	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. П	Перебрасывание предметов чрез препятствия (с расстояния 2 м). П

ОКТАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в колонну по	Ходьба на пятках. П	Ходьба по гимнастической	Прыжки на двух ногах на месте	Ползание на животе с	Ловить мяч руками не менее

	два. П	Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). О	скамейке через набивные мячи. О	(30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	подтягиванием руками. П	10 раз подряд). П
2	Построение в колонну по трое. П	Ходьба на носочках (руки за головой). О Бег с высоким подниманием колена. П	Кружение парами, держась за руки. П	Игра «Удочка»	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. П	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). О
3	Построение в колонну по одному. З	Ходьба на пятках. З Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. О	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4 м). С	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. О	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. П
4	Повороты: направо, налево, кругом. П	Ходьба по прямой. З Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). П	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи, П	Игра «С кочки на кочку».	Ползание под дугой (высота 50 см) правым и левым боком. П	Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг). П

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Размыкание, смыкание. С	Ходьба на носочках, руки за головой. П Бег с одного края площадки на другой. З	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П	Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). О
2	Построение в колонну. С	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках. З	—	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4 м). П	Перелазание через несколько предметов подряд. О	Метание предметов на дальность (не менее 509 м). О
3	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба вдоль границ зала. З Бег боком приставным шагом. О	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. О	Игра «Не оставайся на полу».	Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой. П	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз). П
4	Построение в круг. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег врассыпную. С	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). З	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). П	Игра «Кто скорей доберется до флажка».	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). О

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. О	Ходьба приставным шагом направо и налево. О Бег боком приставным шагом. П	Ходьба по гимнастической скамейке на носках. П	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). О	Перелазание через несколько предметов подряд. П	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. О
2	Перестроение в колонну по три. С	Ходьба в колонне по двое. О Бег в чередовании	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки в длину с места (не менее 80 см). О	Перелазание в обруч разными способами. О	Игра «Охотник и зайцы».

		с ходьбой. П	раскладыванием и собиранием предметов. О			
3	Равнение в затылок. О	Ходьба на наружных сторонах стопы. З Бег с высоким подниманием колена. П ходьба по наклонной доске на носках. О	Ходьба по наклонной доске на носках. О	Прыжки на мягкое покрытие(высотой 20 см). П	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. П	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). З
4	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. П	Ходьба в колонне по двое. П Бег враспынную. С	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. С	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	Игра «Медведь и пчелы».	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Повороты направо, налево, кругом. П	Ходьба обычная. С Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120 м, 2-3 раза). О	Ходьба по наклонной доске на носочках. П	Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. О	Ползание на четвереньках змейкой. С	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. О
2	Равнение в затылок. П	Ходьба в колонне по трое. О Бег с высоким подниманием бедра. О	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове. П	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	Пролезание в обруч разными способами. П	Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). П
3	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. О	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течении (1,5-2 м) в медленном темпе. П	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П	Прыжки через короткую скакалку. О	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. О	Игра «Брось флажок».
4	Перестроение в круг. С	Ходьба в колонне по трое. Бег враспынную. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П	Прыжки с высоты (30 см) в обозначенное место. П	Игра «Пожарные на учениях».	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. П	Ходьба приставным шагом вправо, влево. Непрерывный бег в среднем темпе (80-120 м, 2-3 раза). П	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове. П	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). О	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. и построений. П
2	Перестроение в три колонны. П	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. О Челночный бег	—	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в	Перелезание с одного пролета на другой. О	Игра «Попади в обруч».

		(з раза по 10 м). О		чередовании с ходьбой. П		
3	Повороты кругом с переступанием. О	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. З	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. П	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). О	Ползание через несколько предметов подряд. П	Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). П
4	Повороты направо, налево, кругом. П	Ходьба на пятках. С Бег в колонне по двое. П	Ходьба по наклонной доске на носочках. С	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). П	Перелезание с одного пролета на другой. П	Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. и построений.

МАРТ

Нед еля	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Повороты кругом с переступанием. П	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. П Челночный бег (3 раза по 10 м). П	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. О	Прыжки через короткую скакалку. П	Ползание между реками. О	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П
2	Равнение в затылок. П	Ходьба с выполнением различных заданий. О Бег на носочках. С	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно через каждый, высота 15-20 см). П	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа. П	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния (3-4 м). О
3	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П	Ходьба на носочках (руки за голову). С Бег на скорость (20 м, примерно за 5-5,5 сек). О	Кружение парами держась за кури. З	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	Пролезание в обруч разными способами. П	Перебрасывание мяча с отскоком от земли. О
4	Повороты кругом с переступанием. П	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. С Челночных бег (3 раза по 10 м). П	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П	Игра «Кто лучше прыгает?».	Ползание между рейками. П	Игра «Мяч водящему».

АПРЕЛЬ

Нед еля	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Перестроение в три колонны. П	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. С	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). С	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. О	Перелезание с одного пролета на другой. П	Метание предметов в цель (центр мишени). П
2	Построение в круг. С	Ходьба с выполнением различных заданий. П Бег на скорость: (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). О	Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине). С	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). П	Игра «Медведь и пчелы».	Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5-6 м). П
3	Повороты	Ходьба от	Ходьба по	Прыжки в длину с	Ползание на	Бросание мяча о

	кругом (прыжком). О	одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С	узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). С	места (не менее 80 см). С	четвереньках (расстояние не менее 3-4 м) с толканием головой мяча. П	землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). П
4	Повороты кругом с переступанием. С	Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). П	Ходьба по наклонной доске. С	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). С	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. С	Метание предметов в цель (центр мишени). С

МАЙ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.
1	Построение в колонну по одному. С	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями. О	—	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). О	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. С	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П
2	Перестроение в колонну по два. С	Ходьба с высоким подниманием бедра. С Бег мелким и широким шагом. О	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. П	Игра «Пожарные на учениях».	Перебрасывание мяча различными способами. О
3	Равнение в затылок. С	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м). С	Ходьба по наклонной доске боком. С	—	Перелезание через несколько предметов подряд. П	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. П
4	Перестроение в колонну по три. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег мелким и широким шагом. П	Кружение парами, держась за руки. С	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). П	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами. П

Перспективное планирование на год. Средняя группа.

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в колонну по одному. П	Ходьба на носочках. П Бег в колонне по одному. С	Ходьба по ребристой доске. П	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). О	Лазание по гимнастической стенке. П	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м). О
2	Перестроение в колонну по два. О	Ходьба с высоким подниманием колена. П Бег в колонне по два. О	Ходьба по линии. С	Прыжки на месте на двух ногах. С	—	Прокатывание обручей друг другу. О
3	Построение в шеренгу. С	Ходьба на пятках. О Бег в разных направлениях. П	Ходьба по бревну. П	Прыжки в длину с места (не менее 70 см)	Перелезание через бревно. П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П
4	Перестроение в колонну по	Обычная ходьба. Бег в колонне по	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и	Игра «Пастух и стадо».	Метание предметов на

	одному. С	два. П	П	левой поочередно). П		дальность (не менее 3,5-6,5 м).П
--	-----------	--------	---	----------------------	--	----------------------------------

ОКТАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение, размыкание и смыкание. П	Ходьба на пятках. П Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты). О	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). О	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). П	Пролезание в обруч. П	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). О
2	Построение в колонну по два. П	Ходьба по прямой. Бег в колонне по два. П	—	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. О	Ползание по гимнастической стенке на животе. О	Прокатывание обручей друг другу. П
3	Построение в круг. С	Ходьба вдоль границ зала. О Бег в разных направлениях С	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). О	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). С	Игра «Котята и щенята».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). О
4	Построение в колонну по два. П	Ходьба на пятках. С Бег в колонне по два. П	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). П	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Ползание по гимнастической стенке на животе. П	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Равнение по ориентирам. О	Обычная ходьба. Бег змейкой. З	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). П	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. О	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П
2	Построение в колонну по два. З	Ходьба на пятках. Бег на носочках. С	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). З	Прыжки с поворотом кругом. О	Ползание по гимнастической стенке на животе. З	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). О
3	Размыкание и смыкание. П	Ходьба с высоким подниманием колена. С Бег в колонне по двое. П	Ходьба с мешочком на голове. О	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). З	Ползание между предметами. О	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (3-4 раза подряд). П
4	Построение в круг. С	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П	Ходьба по линии. С	Прыжки с поворотом кругом. П	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). С

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Равнение по ориентирам. П	Ходьба с выполнением заданий. З Бег с одного края	Ходьба с мешочком на голове. П	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние	Ползание между предметами. П	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м).

		площадки на другой. С		между которыми 40-50 см). О		О
2	Построение в шеренгу. З	Ходьба в разных направлениях. З Бег со сменой ведущего. О	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). О	Прыжки с поворотом кругом. П	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П
3	Размыкание и смыкание. З	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты). П	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). П	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый). О	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. О	Игра «Сбей кегли».
4	Построение в колонну по одному. С	Ходьба с приседанием. З Бег со сменой ведущего. П	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. С	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). П	—	Ловля мяча (на расстояние 1,5 м). З

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Равнение по ориентирам. П	Ходьба с выполнением заданий. З Бег змейкой. С	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). О	Прыжки (через 2-3 предмета поочередно через каждый). П	Ползание на четвереньках с опорой на стопы. П	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой. О
2	Построение в колонну по три. О	Ходьба с высоким подниманием колен. З Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью. О	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см.) П	Прыжки (с высоты 20-25 см). О	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м.) П
3	Построение в шеренгу. З	Обычная ходьба. Бег со сменной ведущего. П	—	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.) О	Ползание змейкой. О	Прокатывание мяча друг другу между предметами. О
4	Построение в колонну по три. П	Ходьба с высоким подниманием колен. З Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью. П	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки (с высоты 20-25 см). П	Игра «Пастух и стадо»	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой. П

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба вдоль границ зала. П Бег мелким и широким шагом. О	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см., высота 30-35 см.) О	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.) П	Ползание змейкой. П	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м., высота центра мишени 1,5 м.) О
2	Построение в колонну по	Обычная ходьба. Бег (на	—	Прыжки: ноги вместе, ноги	Подлезание под веревку (высота	Отбивание мяча о землю правой

	одному. 3	расстояние 40-60 м) со средней скоростью. П		врозь. О	50 см) правым и левым боком вперед	и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П
3	Построение в колонну по три. П	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10 м). О	Ходьба с мешочком на голове. П	Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочередно. П	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м). О	Игра «Сбей кеглю»
4	Построение в круг. П	Ходьба с высоким подниманием колена. С Бег мелкими и широкими шагами. П	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). П	Прыжки с поворотом кругом. П	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м. П)

МАРТ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в колонну по два. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. О Бег на носках. П	—	Прыжки с короткой скакалкой. О	Подлезание под веревку (высота 50 см), правым и левым боком. П	Прокатывание мяча друг другу между предметами. П
2	Построение в колонну по три. П	Обычная ходьба. Бег змейкой. 3	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). П	Прыжки с высоты (20-25). П	Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и лево). О	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). 3
3	Повороты направо, налево, кругом. О	Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом. П	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). О	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. 3	—	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П
4	Равнение по ориентирам. 3	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. П	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки с короткой скакалкой. П	Ползание змейкой. О	Игра «Подбрось-поймай».

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Размыкание и смыкание	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1 м). П	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). П	Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый). П	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. О	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. О
2	Построение в колонну по два С	Ходьба с приставным шагом в сторону (направо, налево). О Бег с одного угла площадки на другой. П	Перешагивание через предметы с разным положением рук. О	Прыжки с поворотом кругом. С	Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). П	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м). П
3	Перестроение в	Ходьба вдоль	Ходьба по	Прыжки на	Ползание по	Перебрасывание

	колонну по три. П	границ зала. П Бег (на расстояние 20 м, 5,5-6 секунд). О	веревке (диаметр 1,5-3 см). П	одной ноге (правой и левой поочередно). С	гимнастической скамейке на животе. П	мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П
4	Повороты направо, налево, кругом. П	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением направления. С	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). П	Подлезание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П

МАЙ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20 м (5,5-6 секунд). П	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С	Пролезание в обруч. П	Прокатывание обручей друг другу. П
2	Равнение по ориентирам. С	Ходьба на пятках. З Бег в колонне по одному. С	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). П	Прыжки с короткой скакалкой. П	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. С	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П
3	Построение в колонну по три. С	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего. С	—	Прыжки с поворотом кругом. З	Ползание между предметами. С	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).З
4	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево). Бег с одного угла площадки на другой. С	Ходьба с мешочком на голове. С	Игра «Лиса в курятнике».	Игра «Котятка и щенята».	Игра «Сбей кеглю».

Перспективное планирование на год. 2-я младшая группа.

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в круг. О	Ходьба с высоким подниманием колена. О. Бег в колонне по одному. О	Ходьба по рейке, положенной на пол. О	Прыжки на двух ногах на месте. О	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). О	—
2	Построение в шеренгу. О	Ходьба на носках. О Бег по кругу. П	Медленное кружение в обе стороны. П	Прыжки из кружка в кружок. О	Перелезание через бревно. О	Катание мяча (шарика) друг другу. О
3	Построение в круг. П	Обычная ходьба. Бег друг за другом. П	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. О	Прыжки вокруг предметов. О	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). О
4	Построение в шеренгу. П	Ходьба с высоким подниманием колена. О. Бег в колонне по	Ходьба по рейке, положенной на пол. П	Прыжки из кружка в кружок. П	Перелезание через бревно. П	Катание мяча (шарика) друг другу. П

		одному. П				
ОКТАБРЬ						
Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в шеренгу по одному. О	Ходьба на носках. П Бег (подгруппами и всей группой). 3	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). О	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. О	Ползание на четвереньках между предметами. П	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). П
2	Построение в круг. П	Ходьба по кругу. П Бег на носках. О	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки вокруг предметов. П	—	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м). О
3	Построение в шеренгу по одному. П	Ходьба змейкой (между предметами). О Бег в колонне по одному. П	Медленное кружение в обе стороны. П	Прыжки между предметами. О	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П	Катание мяча (шарика) друг другу. П
4	Построение в шеренгу. П	Ходьба змейкой (между предметами). Бег на носках. П	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. П	Ползание на четвереньках между предметами. П	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м). П

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Перестроение в колонну по два. О	Ходьба в колонне по одному. О. Бег с одного края площадки на другой. О	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. О	Прыжки между предметами. П	Перелезание через бревно. П	Катание мяча (шарика) между предметами. О
2	Построение в рассыпную. П	Ходьба по кругу. П Бег на носках. П	Медленное кружение в обе стороны. П	Прыжки на двух ногах на месте. П	Пролезание в обруч. О	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). О
3	Построение в круг. 3	Ходьба в колонне по одному. П Бег змейкой. О	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). О	Ползание на четвереньках вокруг предметов. О	Катание мяча (шарика) друг другу. П
4	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба на носочках. Бег с одного края площадки на другой. П	Ходьба по рейке, положенной на пол. П	Прыжки вокруг предметов. П	Пролезание в обруч. П	Катание мяча (шарика) между предметами. П

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в	Ходьба с	Ходьба по рейке,	Прыжки с	Лазание по	Метание мяча в

	рассыпную. П	высоким подниманием колена. Бег змейкой. П	положенной на пол. П	продвижением вперед (расстояние 2-3 м). П	лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). О	горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). О
2	Построение в колонну по одному. П	Ходьба на носках. П Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). О	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки через шнур. О	Ползание на четвереньках вокруг предметов. П	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). П
3	Построение в шеренгу. З	Ходьба по два. О Бег в колонне по одному. П	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки на двух ногах на месте. П	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). П
4	Построение в круг. С	Ходьба по два. Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П	Медленное кружение в обе стороны. З	Прыжки через шнур. П	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). П	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). П

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Размыкание и смыкание обычным шагом. О	Ходьба в разных направлениях. О Бег на носочках. П	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). О	Прыжки через предметы (высота 5 см). О	Ползание на четвереньках между предметами. П	Катание мяча (шарика) между предметами. П
2	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба по кругу. П Бег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). О	Ходьба по доске положенной на пол. О	Прыжки между предметами. П	Перелезание через бревно. П	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). О
3	Построение в шеренгу. З	Ходьба в разных направлениях. Бег с одного края площадки на другой. П	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки через линию. О	Ползание на четвереньках вокруг предметов. П	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). П
4	Размыкание и смыкание обычным шагом. П	Ходьба на носках. Бег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). П	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). П	Прыжки через предметы (высота 5 см). П	Пролезание в обруч. П	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). П

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. О	Ходьба с высоким подниманием колена. П Бег с выполнением	Ходьба по доске, положенной на пол. П	Прыжки с высоты (15-20 см). О	Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м). О	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). П

		заданий. О				
2	Построение в круг. 3	Ходьба враспынную. О Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). 3	Прыжки через линию. П	Ползание на четвереньках между предметами. П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). О
3	Построение в колонну по одному. П	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). О Бег змейкой. П	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). П	Прыжки из кружка в кружок. П	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П	Катание мяча (шарика) друг другу. П
4	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П	Ходьба враспынную. Бег с выполнением заданий. П	Ходьба по доске, положенной на пол. С	Прыжки с высоты (15-20 см). П	Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м). П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П

МАРТ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Размыкание и смыкание обычным шагом. П	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). П Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). О	—	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). О	Перелезание через бревно. П	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). О
2	Построение в шеренгу. 3	Ходьба по два. Бег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). П	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. 3	Прыжки через предметы (высота 5 см). П	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. О	Катание мяча (шарика) между предметами. П
3	Построение в круг. 3	Ходьба враспынную. Бег с одного края площадки на другой. П	Ходьба по лестнице, положенной на пол. О	Прыжки на двух ногах на месте. П	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). П	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). П
4	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П	Ходьба в колонне по одному. 3 Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). П	Медленное кружение в обе стороны. 3	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). П	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. П	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). П

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Построение в рассыпную. П	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). О Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П	Ходьба по лестнице, положенной на пол. 3	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). О	Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м). П	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м). П
2	Повороты на месте (направо, налево) переступанием.	Ходьба змейкой (между предметами). П Бег в колонне по	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). П	Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). О	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние	Катание мяча (шарика) друг другу. 3

	П	одному. З			6м). С	
3	Построение в колонну по одному. З	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). П Бег на носочках. З	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). О	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). П	Ползание на четвереньках между предметами. З	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5-5 м). П
4	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба на носках. З Бег с выполнением заданий. П	Ходьба по лестнице, положенной на пол. С	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). П	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П

МАЙ

Неделя	Основные виды движений					
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание
1	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). О Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). О	Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см).	Пролезание в обруч. З	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). П
2	Размыкание и смыкание обычным шагом. П	Ходьба в разных направлениях. Бег в колонне по одному. З	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. З	Прыжки с высоты (15-20 см). П	Перелезание через бревно. З	Катание мяча (шарика) между предметами. З
3	Построение в колонну по одному. З	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег на носочках. З	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). П	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). П	Ползание на четвереньках вокруг предметов. З	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). С
4	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). П	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). С	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. С	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. З	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). П

Прошито и пронумеровано, скреплено печатью

37 (тридцать семь) (листов)

Заведующий МКДОУ О.Е.Толкачева

« 30 » августа 20 19 г.

