

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1»  
Изобильненского муниципального округа Ставропольского края**

**Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 06.08.2024г.**

**УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №1» ИМОСК  
\_\_\_\_\_ Т.Н. Боброва  
06.08.2024г.**

**Рабочая программа  
тематический модуль «Физическая культура»  
для детей дошкольного возраста 4 – 8 лет  
Срок реализации программы – 2024-2025 учебный год**

**Составила инструктор по  
физической культуре:  
Немчинова Т.И.**

**г.Изобильный, 2024 г.**

## Содержание

### 1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

1.2. Основные цели и задачи реализации образовательной области

«Физическое развитие»

### 2. Организационный раздел.

2.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

2.2.2. Методическое обеспечение реализации программы

2.2.3. Формы организации и объем образовательного процесса

### 3. Содержательный раздел.

3.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению

3.1.1. Содержание работы по физическому воспитанию в группе

3.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению

образовательной области «Физическая культура» для детей от 4-5 лет

3.2.1. Возрастные особенности детей 4-5 лет

3.2.2. Содержание работы по физическому воспитанию в средней группе

3.2.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач средней группы.

3.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 5 до 6 лет

3.3.1. Возрастные особенности детей 5-6 лет

3.3.2. Содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе

3.3.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в старшей группе.

3.4. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 6 до 8 лет

3.4.1. Возрастные особенности детей 6 до 8 лет

3.4.2. Содержание работы по физическому воспитанию в подготовительной к школе группе.

3.4.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в подготовительной к школе группе.

3.5. Перспективный план физкультурных досугов.

3.6. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие».

3.7. Социальное партнерство с родителями.

## Приложение.

### 1. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и реализует образовательную область «Физическая культура» основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения « Детский сад №1» Изобильненского городского округа Ставропольского края. Учебная программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы «МБДОУ «Детский сад №1» ИМОСК

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Разработка программы осуществлялась в соответствии с :

- Конституцией РФ
- Федеральным законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012
- Требованиями СанПиН 2.4.1.3049 от 15.05.2013г
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённого приказом Мин. Образ. науки России от 17.10.2013г. №1155.
- Уставом МБДОУ «Детский сад № 1» ИМОСК
- Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования « От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой
- Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

- «Детский сад № 1» Изобильненского городского округа Ставропольского края.

## **1.2. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение цели формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, сохранение и укрепление и охрана здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития через решение следующих задач:

- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов** воспитания и развития детей.

Данная рабочая программа опирается на принципы основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой:

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

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности** согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
  - **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
  - **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
  - **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений**.
  - **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
  - **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.
- Цель** рабочей программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

**Задачи:**

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

Рабочая программа состоит из 3 разделов, рассчитана на 3 года обучения:

1 год— средняя группа с 4 до 5 лет

2 год— старшая группа с 5 до 6 лет

3 год— подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие проводится на улице.

## 2. Организационный раздел

### 2.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическая культура»

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным планом, расписанием занятий.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму. В соответствие с общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также санитарных правил направленная образовательная деятельность организуется в течение 38 учебных недель (с 01.09. по 25.05) .

### *Связь с другими образовательными областями*

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<p><b>Безопасность:</b> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><b>Социализация:</b> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной</p>

	<p>активности.</p> <p><b>Коммуникация:</b> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><b>Труд:</b> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><b>Самообслуживание:</b> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	<p><b>Музыка:</b> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><b>Художественное творчество:</b> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
Речевое развитие	<p><b>Чтение художественной литературы:</b> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме</p> <p><b>Развитие речи:</b> развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека, организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.</p>

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для НОД физической культурой в МБДОУ «Детский сад № 1» ИМОСК оборудован спортивный зал, оснащенный:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес больше 30кг
2. Беговая дорожка (тренажер)—1шт вес более30 кг, устойчив и безопасен.
3. Гимнастическая скамейка—6шт., длина—2000мм., высота—300мм.,вес более30 кг. Безопасны.
4. Стойки для прыжков в высоту(1 комплект) соответствует по высоте, устойчивые.
5. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм) в кол-ве 2шт, малые (высота—300мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт. соответствуют норме, устойчивые.
6. Приставные лестницы 2 шт. выдерживают нагрузку более 30 кг.
7. Баскетбольное кольцо—1шт высота и крепления соответствуют норме.
8. Маты гимнастические 1 шт. в хорошем состоянии.
9. Обручи пластмассовые цветные безопасны скакалки—20шт
10. Мячи резиновые:
  - Большие (d 250мм) -20шт
  - средние (d120мм)-20шт;
  - малые (d75мм) -20шт;
  - набивные весом 1кг-2шт;
  - фитбол мячи — 14 шт.
- Спортивные игры:
  1. кегли (набор)— 2

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на во

### ***2.2.2. Методическое обеспечение реализации программы:***

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2015г

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2015г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2015г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2015г.

Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»- СПб: Речь, М: Сфера, 2009г.

Полотавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 3-4 года- М: Просвещение, 2005г.

Полотавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 4-5 года.- М: Просвещение, 2005г

Полотавцева Н.В., Гордова Н.А.«Физическая культура в дошкольном детстве» 5-6 года.- М: Просвещение,2005г

Полотавцева Н.В., Гордова Н.А.«Физическая культура в дошкольном детстве» 6-7 года.- М: Просвещение,2005г

Попова М.Н. «Психолого - педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу»» СПб., 2004г.

Баряева Л.Б., Волосовец Т.В., Гаврилушкина О.П. « Адаптированная примерная основная образовательная программа» СПб.,2014г.ение

Микляева Н.В. Охрана и укрепление здоровья 2 части

### 2.2.3.Формы организации и объем образовательного процесса

<b>Формы педагогической работы</b>	<b>Средняя Группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготов. группа</b>
Физкультурные занятия в зале	2раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурное занятие на улице.	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<b>Форма организации занятия</b>	Фронтальное	Фронтальное	Фронтальное
<b>Объем (время)</b>	20 мин.	25 мин.	30 мин.
<b>Количество в неделю</b>	3	3	3
<b>Количество в месяц</b>	12	12	12
Утренняя гимнастика	6-8 мин	8-10мин	10-12 мин.
Физкультурный досуг	1раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раза в год	.	
Неделя здоровья	Февраль		

### Система физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитанниками.

Наименование	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
--------------	----------------	----------------	-------------------------

мероприятия	(2 группы)	(3 группы)	(3 группы)
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физическая культура (в спортивном зале)	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физическая культура (на улице)	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Тропа здоровья	1 раз в неделю по 6 мин.	1 раз в неделю по 8 мин.	1 раз в неделю по 10 мин.
Лечебно-ортопедическая дорожка в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна 3 мин.	Ежедневно после дневного сна 3-4 мин.	Ежедневно после дневного сна 3-4 мин.
Бодрящая гимнастика	Ежедневно после дневного сна 4-5 мин	Ежедневно после дневного сна 5-6 мин	Ежедневно после дневного сна 6-7 мин
Дыхательная гимнастика для часто-болеющих детей	2 раза в неделю по 1-2 мин.	2 раза в неделю по 1-2 мин.	2 раза в неделю по 1-2 мин.
Закаливание водой	После дневного сна- обширное умывание	После дневного сна- обширное умывание	После дневного сна- обширное умывание
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Игры и упражнения, направленные на совершенствование моторики мелких мышц кисти		Ежедневно	
Подвижные игры и упражнения на прогулке и в группе	Ежедневно до 20 мин.	Ежедневно до 25 мин.	Ежедневно до 30 мин.
Физкультурные досуги	1 раз в месяц до 20 мин.	1 раз в месяц до 25-30 мин.	1 раз в месяц до 30-35 мин.
Спортивные праздники	2 раза в год до 40 мин.	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Физминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Динамические переменки	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Неделя здоровья	Первая неделя февраля	Первая неделя февраля	Первая неделя февраля
Образовательная деятельность с детьми по формированию основ здорового образа жизни и организации безопасной жизнедеятельности	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций	Еженедельно в форме игр, бесед, чтения художественной литературы, организации проблемных ситуаций
Совместные спортивные досуги с родителями	1 раз в месяц		

Мы считаем, что комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

## Содержательный раздел.

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 4-5 лет

#### 2.1.2. *Возрастные особенности детей 4-5 лет*

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см.

Взросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро пере возбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

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

Сердечно - сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных

сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую,

чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальнорукость. Однако легко может развиться и близорукость.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

### ***2.1.3. Содержание работы по физическому воспитанию в средней группе***

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**:

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществ и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### ***Физическая культура:***

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### *Подвижные игры:*

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

### *2.1.4. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в средней группе (см. Приложение 1).*

## **3.2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 5 до 6 лет**

### *3.2.1 Возрастные особенности детей 5-6 лет*

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое

преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну

ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо - физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. Д.

Основной формой коррекционно-развивающей работы по физическому развитию дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) остаются специально организованные занятия, утренняя гимнастика. Кроме этого, проводятся массаж, различные виды гимнастик (глазная, для нормализации ЖКТ, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные досуги, праздники. В этот возрастной

период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

### ***3.3.2. Содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе***

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:

#### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### ***Физическая культура:***

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на

мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### ***Подвижные игры:***

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

### ***3.3.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в старшей группе.(см. Приложение 2).***

## **3.4.Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 6 до 7 лет**

### ***3.4.1.Возрастные особенности детей 6 до 7 лет***

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

### ***3.4.2. Содержание работы по физическому воспитанию в подготовительной к школе группе***

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:

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### ***Физическая культура:***

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

### ***Подвижные игры:***

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

***3.4.3. Учебно-тематический план работы по реализации основных задач в подготовительной группе к школе (см. Приложение 3).***

**3.5. Годовое тематическое планирование физкультурных досугов в МБДОУ  
«Детский сад № 1» ИМОСК 2024-2025 год**

<b>Группа</b>	<b>Средняя группа</b>	
<b>Источник</b>	<b>Вечер развлечений</b>	
<b>Сентябрь</b>	«Сказочные соревнования»	<b>Дата</b>
<b>Октябрь</b>	«Собери картошку ты себе в лукошко»	
<b>Ноябрь</b>	«Соревнование по сказке «Колобок»	
<b>Декабрь</b>	«Чтобы было веселей, мяч возьмём мы поскорей»	
<b>Январь</b>	«Бег полезен и игра, занимайся детвора»	
<b>Февраль</b>	«Зоологические забеги»	
<b>Март</b>	«Раз, два поспевай сильным ловким вырастай»	
<b>Апрель</b>	«Страна спортландия»	
<b>Май</b>	«Я кручу, я верчу новую скакалку»	
<b>Июнь</b>	«Мой весёлый звонкий мяч»	
<b>Июль</b>	«Весёлые игры»	
<b>Август</b>	«По летней дорожке бегут наши ножки»	
<b>Группы</b>	<b>Старшая, Подготовительная группа</b>	
<b>Источник</b>	<b>Вечер развлечений</b>	
<b>Сентябрь</b>	«Бег полезен и игра, занимайся детвора»	
<b>Октябрь</b>	«Собери картошку ты себе в лукошко»	
<b>Ноябрь</b>	«Сказочные соревнования»	
<b>Декабрь</b>	«Чтоб проворным стать атлетом, проведём мы эстафету»	
<b>Январь</b>	«Будем бегать быстро, дружно, победить нам очень нужно»	
<b>Февраль</b>	«Спортивный праздник к 23 февраля»	
<b>Март</b>	«Чтобы было веселей, мяч возьмём мы поскорей»	
<b>Апрель</b>	«Шляпные соревнования»	
<b>Май</b>	«Спортивная скакалка»	
<b>Июнь</b>	«Шуточные эстафеты»	
<b>Июль</b>	«Летний спортивный праздник»	
<b>Август</b>	«Фестиваль дворовых игр».	

### 3.6. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

		<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>		<p>Дети узнают о том, что можно выполнять обще развивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения обще развивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в обще развивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

		<p>технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети</p>	<p>вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.</p>	
--	--	--	--	--

		<p>узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>		
<p><b>Что осваивают дети</b></p>		<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); обще развивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в</p>	<p>Порядковые упражнения: построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Обще развивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; обще развивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках —</p>

		<p>прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;</li> <li>- сохранять исходное положение;</li> <li>- четко выполнять повороты в стороны;</li> <li>- выполнять обще развивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное</li> </ul>	<p>скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;</li> <li>- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;</li> <li>- ходить энергично, сохраняя правильную</li> </ul>	<p>плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</li> <li>-выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных</li> </ul>
--	--	--	--	--

		<p>направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);</li> <li>- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>-энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;</li> <li>- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;</li> <li>- подниматься по гимнастической стенке</li> </ul>	<p>осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;</li> <li>- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;</li> <li>- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);</li> <li>- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;</li> <li>-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полу кона;</li> <li>- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;</li> <li>- передвигаться на лыжах</li> </ul>	<p>исходных положений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;</li> <li>-сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;</li> <li>-сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;</li> <li>-отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, колыброс и другие);</li> <li>-энергично подтягиваться на скамейке различными способами.</li> </ul> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту)</p>
--	--	---	--	---

		<p>чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;</p>	<p>переменным шагом; - кататься на двухколесном велосипеде и самокате.</p>	<p>способом «в три приема»; -организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; -выполнять попеременный двух шаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</p>
<b>Планируемые</b>		- Ребенок гармонично физически развивается, в	- Ребенок гармонично физически развивается,	- Ребенок гармонично физически развивается,

<p><i>результаты освоения программы</i></p>		<p>двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, обще развивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.</li> <li>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> <li>- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в</li> </ul>	<p>его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, обще развивающих упражнений, спортивных упражнений).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.</li> <li>- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</li> </ul>	<p>его двигательный опыт богат.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li> <li>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость</li> </ul>
---	--	---	--	---

		<p>самостоятельную деятельность.</p> <p>- Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.</p> <p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <p>- В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	<p>между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	--	--	---	--

### **3.7. Социальное партнерство с родителями детей**

#### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников.**

- 1 Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — ежемесячно проводятся совместные физкультурные досуги с родителями по технологии М.Н. Поповой «Навстречу друг другу». Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

#### **СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

##### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагог организует совместные досуги по технологии М.Н. Поповой

«Навстречу друг другу». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

#### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

- 1 Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных праздников «Зимние забавы», «Путешествие по Африке», образовательных проектов оздоровительной направленности.

**Консультации для родителей на 2024 – 2025 год.**

<b>Сентябрь</b>	«Памятка для родителей по оздоровлению детей»	
<b>Октябрь</b>	«Детский фитнес дома»	
<b>Ноябрь</b>	«Семья и физическое воспитание ребёнка»	
<b>Декабрь</b>	«Зрение и здоровье»	
<b>Январь</b>	«Плоскостопие и её профилактика»	
<b>Февраль</b>	«Подвижные игры в семье»	
<b>Март</b>	«Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей»	
<b>Апрель</b>	«Здоровые стопы»	
<b>Май</b>	«Как провести выходной день с детьми»	
<b>Июнь</b>	«Домашнее задание по физической культуре»	
<b>Июль</b>	«Уголок для спорта дома»	
<b>Август</b>	«Полезьа физической культуры для общего развития детей»	

### **Консультации для педагогов на 2024-2025 год.**

<b>Сентябрь</b>	«Правильное распределение физкультурной и умственной нагрузки в течение дня»	
<b>Октябрь</b>	«Полезьа физической культуры для общего развития детей»	
<b>Ноябрь</b>	«Организация двигательного режима в течение дня в летний период»	
<b>Декабрь</b>	«Подвижные игры дошкольников и физические упражнения на прогулках»	
<b>Январь</b>	«Игровой метод проведения занятий по ФИЗО в ДОУ»	
<b>Февраль</b>	«Игровые технологии в формировании здорового образа жизни»	
<b>Март</b>	Взаимодействие инструктора по ФИЗО с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»	
<b>Апрель</b>	«Здоровье сберегающие технологии Базарова В. Ф. в работе с детьми дошкольного возраста»	
<b>Май</b>	«Лечебная гимнастика для часто болеющих детей»	
<b>Июнь</b>	«Инновационные здоровье – сберегающие технологии в ДОУ в работе с дошкольниками»	
<b>Июль</b>	«Правила подбора спортивных игр и упражнений»	
<b>Август</b>	«Физкультурный уголок в группе в соответствии с ФГОС»	

# ***ПРИЛОЖЕНИЕ***

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

<i>Мотивация</i>	<i>Перестроение</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Общеразвивающие упражнения</i> <b>Приложение 2</b> <i>(ОРУ)</i>	<i>Упражнения на равновесие</i> <i>(УР)</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Метание</i>	<i>Лазание</i>	<i>Подвижные игры</i> <i>(ПИ)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<b>Сентябрь</b>									
I. «Здравствуй, детский сад»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки Обучение (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног Повторение (П)	Прокатывание мяча друг другу между предметами (расстояние 40 - 50 см) Закрепление (З)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II. «На день рождения к кукле Анне»	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	С понпонами	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6 – 7 мячей, руки за спиной (П)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза подряд) (З)	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояния (О)	«Подарки»
III. «На именины к Винни -Пуху»»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с понпонами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15 – 20 см, высота 30 – 35 см) (З)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой (О)	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12 – 15 см) (П)	«Подарки»

IV. «Прогулка в осенний лес»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3 – 4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя враспынную с кленовыми листьями	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15 – 20 см, высота 30 – 35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5 – 6 линий (расстояние между линиями 40 – 50 см) (О)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40 – 50 см) (П)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч (3)	«Где мы были, не скажем, а что делали покажем»
<b>Октябрь</b>									
I. «Экскурсия в осенний лес»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом враспынную по залу (2 – 3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу (О)	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (3)	Ползание по пластунски	«Карусель»
II. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом враспынную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу «змейкой» руки за головой (П)	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением (3)	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (О)	«Огуречик, огуречик..»
III. «Птичий двор»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Птичий двор»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой, метание мешочка в горизонтальную цель(О)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П)	«Перелетные птицы»

IV «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким и шагом	«Поиграем любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прямой галоп  (О)	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (3)	«Найди где спрятано»
<b>Ноябрь</b>									
I. «Прогулка по городу»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись «крадучись»	Бег в рассыпную с остановкой по сигналу ( подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе  (О)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной  (П)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами  (3)	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»
II. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.), ходьба пригнувшись – крадучись	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись – крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам  (П)	Прямой галоп по кругу «змейкой»  (3)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами  (О)	Под лазание под припятствие правым и левым боком	«У медведя во бору»
III. «Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«На арене цирка»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) (3)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4 – 5 м) (П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3 – 4 раза подряд) (О)	Под лазание под припятствие правым и левым боком	«Цветные автомобили»

IV. «В гости к деду Морозу»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Со снежками»(малые мячи)	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками не прижимая к груди ( 5– 6 раз подряд)	Под лазание под дугу (обруч) правым и левым боком  (3)	«Подарки»
-----------------------------	---	--	---	---------------------------	--	---	---	--	-----------

### Декабрь

I Магазин игрушек	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга (О)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (П)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд (3)	Ползание по -пластунски	Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
II. «Где же наши ручки, где же наши ножки»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную (чья пара быстрее найдет друг друга)	Чередование бега в парах в колонне с ходьбой врассыпную (чья пара быстрее найдет друг друга)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга (П)	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением (3)	«Попади в щит»	Про лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках  (О)	«Птичка и кошка»
III. «Новогодние игрушки»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в	С мелкими игрушками по желанию детей в кругу	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Про лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на	«Подарки»

	м	вперед	движении		доске (3)	предмета	(О)	низких четвереньках (3)	
IV.«Зимние забавы»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	Со снежками (с малым мячом)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6 – 8 линий (расстояние 50 – 60 см) (О)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (П)	Про лазание в «тоннель» на низких четвереньках (3)	«Карусель»

## Январь

### КАНИКУЛЫ

1.									
II. «Зимние забавы» (занятие построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с неё	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъема (3)	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м) (О)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком (П)	«Загадай, отгадай, повтори»  (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)
IV.«Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убежать от)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета,	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2	Перелезание через гимнастическое бревно	«Пилоты»

			догоняющего		середине подъема	подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) (О)	– 2,5 м)  (П)	(3)	
--	--	--	-------------	--	---------------------	--	---------------------	-----	--

## Февраль

I. « В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.)	Повороты кругом, прыжком стоя на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С помпонами	Ходьба и бег по наклонной доске  вверх и вниз (ширина 15 – 20 см, высота 30 – 35 см)  (О)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 20 см) (П)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м)  (3)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15 – 20 см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»
II. « В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С помпонами	Ходьба и бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске  вверх и вниз  (П)	Прыжки вверх с места с места и с разбега с касанием предмета головой  (3)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2 – 2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15 – 20 см)  (О)	«Подбрось, поймай»
III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте прыжком	Ходьба на носках ,пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) (3)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног  (П)	Бросание мяча двумя руками из – за головы через шнур (расстояние 2 м)  (О)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Юла»

IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадка о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастическо й скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя (О)	Прыжки с зажатым мячом между ног и движением по кругу (3)	Бросание мяча двумя руками из – за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) (П)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Найди и промолчи»
--	---	--	---	----------	--	---	--	---	--------------------

### Март

I. «Волшебная палочка – выручалочка» (гимнастическая .палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительны м заданием для рук и плечевого пояса с гимнастическо й палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастическо й палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастическо й палкой	Ходьба по гимнастическо й скамейке с палкой за головой на плечах (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3 – 5 м) (П)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м (3)	«Переползи через кочку»	«Пастух и стадо»
II. «Волшебная палочка – выручалочка» (гимнастическая .палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн.палкой)	Бег со средней скоростью 40 – 60 м в чередовании с ходьбой (3 – 4 раза)	С гимнасти-ческой палкой	Ходьба по гимнастичес-кому буму с палкой за головой (П)	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см) (3)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м (О)	Лазание по гимнастическо й стенке произвольным способом (высота 2,2 м)	«Подбрось – поймай»
III. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15– 20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого	Бег со средней скоростью 40 – 60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой	С кольцами	Ходьба по гимнастическо й скамейке с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10 – 15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5 – 6,5)	Лазание по гимнастическо й стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (П)	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)

		цвета)	дорожке		(3)				
IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40 – 60 «змейкой» в чередовании с ходьбой( 80 – 120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10 – 15 см) (О)	Метание предметов на дальность ( за черту) ( расстояние 3,5 – 6,5 м) (П)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (3)	«Такси»

### Апрель

I. «Веселые туристы» (с рюкзаками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой» с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе ( 2 – 3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонной доске с дополнительными заданиями для рук (О)	Прыжки с высоты с места (высота 10 – 15 см) (П)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5 – 6 м(3)	Лазание по лестнице - стремянке	«Огуречик, огуречик..»
II. «Веселые туристы» (с рюкзаками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой» с остановкой на сигнал - сесть по турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс (П)	Прыжки через 3 – 4 предмета поочередно через каждый ( высота 10 – 15 см) (3)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5 – 6 м	Лазание по лестнице – стремянке (О)	«Птицы и лиса»
III. «На помощь трем пороссятам»	Размыкание на вытянутые	Чередование ходьбы	Обычный бег в колонне в	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному	Прыжки с короткой	Бросание мяча двумя	Лазание по лестнице –	«Поймай комара»

	руки вперед и в стороны	мелким и широким шагом (через лужицы)	чередовании с бегом широким шагом (по волчьей)		бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) (3)	скакалкой	руками в цель (расстояние 1 м) (О)	стремлян (П)	
IV. «В гости к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу, взявшись за руки с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом в рассыпную по залу	С шишками	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой (О)	Бросание мяча вверх и попытка поймать его (О)	Лазание по лестнице – стремянке (3)	«Жуки»
<b>Май</b>									
I. «Волшебная палочка – скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонной доске (О)	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (3)	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы
II. «Колобок»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15 – 20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске (П)	Прямой галоп (О)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё (О)	«Бросание мяча вперед»
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонной доске (3)	Прыжки в высоту через шнур (высота – 15 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё (П)	«Рыбаки и рыбки»
IV. «В гостях у Гантелькина»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Упражнения Гантелькина»	Ходьба по наклонной доске	Прыжки в высоту через шнур (высота – 15 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 - 5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	«Прокати обруч»

**Приложение 3**  
**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ**  
**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

<i>Мотивация</i>	<i>Перестроение</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i>	<i>Упражнения на равновесие (УР)</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Метание</i>	<i>Лазание</i>	<i>Подвижные игры (ПИ)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<b>Сентябрь</b>									
I. «Здравствуй, детский сад»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановкой по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке неся корзину с овощами  (О)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  (П)	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку (3)	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
II. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая кирпичики  (П)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой»(3)	Подбрасывание мяча в верх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) (О)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» - кто скорее до флажка с подлезанием под ворота
III. Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носок в кол.	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на носках, в руках скакалка (3)	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4 – 6 раз подряд)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (П)	«Догони свою пару»

IV. «Экскурсия в осенней лес на велосипеде»	Перестроение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» - во время ходьбы врассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	Обычный бег в сочетании с бегом высоко поднимая колени, захлестывая голень	«Тренировка велосипедиста »	Ходьба по гимнастическо й скамейке на носах, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» - эстафета (прыжки с зажатым мячом между коленями до ориентира)	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30 –40 см, длина 3 – 4 м)	«Кто быстрее доползет» - ползание по гимнастическо й скамейке на четвереньках	«Догони свою пару»  «Любимая игрушка»(и митация) (логопедиче ская .группа)
--	--	---	--	-----------------------------------	---	---	---	--	--

### Октябрь

I. «Лесные звери»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой», широким шагом, преодолевая препятствия	«Лесные звери»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5 – 2 см)  (О)	Перепрыгиван ие лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) Повторяем правая, левая рука (логопед.гр.)	Ползание на четвереньках между предметами, чередую с бегом  (О)	«Стой»
II. «Сбор урожая»	Повороты на месте прыжком в разные стороны, построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом в право,  влево, на пятках, на носах	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке выложенной «змейкой» с мешочком на голове (П)	Перепрыгиван ие доски с поворотом сначала на 90 <sup>0</sup> , потом на 180 <sup>0</sup> (10 – 12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5 – 6 м)  (3)	Лазание по гимнастическо й стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет (О)	«Съедобное не съедобное»

III. Традиционная структура занятия	Построение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами Игровые упражнения на этапе дифференциации гласных звуков, звук А, О (логопед.гр.)	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове  (3)	Прыжки через предметы (высота 15 – 20 см) по прямой на двух ногах  (О)	Отбивание мяча одной рукой в движении  (5 – 6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа (П)	«Ловишки с мячом»  Эстафета - «посадка картофеля»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый - второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуку .сигналу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвет Игровые упражнения на этапе дифференциации гласных звуков, звук А, О, И (логопед.гр.)	« По кочкам» - ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с мешочком на вытянутой руке	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Воробышки»

### Ноябрь

I. «Путешествие по родной стране»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по скамье выпадами	Бег против ходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных-М (логопед.гр.)	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (О)	Прыжки через модуль правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед  (П)	Упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске (3)	«Путешествие в Москву»
II. «Путешествие по странам»	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспышную; в колонне;	С лентами разного цвета Игровые упражнения на этапе дифференциации	Ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг ( прямую ногу	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге,	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Медведь и пчель» «Лиса в курятнике» (логопед.гр.)

			обычный бег	ии согласных М,П(логопед .гр.)	пронося справа и слева от бума) (П)	продвигаясь вперед (3)	(О)		
III. Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3 – 4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных М,П,Т (логопед.гр.)	Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место (3)	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя) (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках(О)	«Эстафета парами» «Медведь и пчель»(логопед.гр.)
IV. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному, парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастических скамейках Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных М,П,Т,К(логопед.гр.)	Ходьба по скамейке с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишки с приседанием», «Перелетные птицы» (логопед.гр)

### Декабрь

I. «Путешествие по родному городу»	Расчет на первый – второй – третий, перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами, Ходьба по скамейке с открытыми глазами (логопед.гр.)	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки) (О)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди (3)	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине (П)	«Эстафета с рюкзачком»
II. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки: высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу Медленный бег с	В парах	Ходьба по гимнастической скамье, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его	Прыжки со скамьи в обозначенное место (высота 40 см) (П)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой (3)	«Мороз Красный нос»

			остановкой на одну ногу (логопед.гр)		двумя руками (О)				
III. «Забавы Зимушки зимы»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой, на высоких четвереньках, на пятках, на носках	Бег высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону; по сигналу - врассыпную	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому скамье, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку (3)	«Попади в кегли»	Перелазание через бум правым и левым боком	«Охотники и зайцы»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелезть и подлезть» (перелазание через гимнаст. скамейку и подлезание под нее)	«Эстафета прыжков» (прыжки на двух ногах правым и левым боком). Повторение правил (логопед.гр)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птицы»

## Январь

### 1. КАНИКУЛЫ

II. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкаясь на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места (О)	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 (II)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет(3)	«Мыши ловка»
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления по музыкальному сигналу	Аэробика Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных М,П,Т,К.Ф (логопед.гр.)	Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы(О)	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки» (II)	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5 – 4 м на высоту 2,2 м (3)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
IV. Занятие построенное на	Построение в одну колонну,	Ходьба перекатом с	Бег «змейкой» на носках со	Аэробика	«Кто скорее к флажку»	«Кто дальше прыгнет?» -	«Попади в корзину»	«Подлезь и не задень» -	«Мы – веселые

эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	расхождение через середину по одному в разные стороны	пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	сменой ведущего по сигналу	Игровые упражнения на этапе дифференциации согласных М,П,Т,К,Ф,В (логопед.гр.)	(скамья – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	прыжки через скакалку	(метание мячей в корзину)	подлезание правым и левым боком	ребята»
<b>Февраль</b>									
I.«Зимние забавы»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и.п.- лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическими палками	Легкий бег по скамье, раскладывая и собирая мелкие предметы (П)	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную) (3)	«Не задень кегли»	Ползание по – пластунски до обозначенного места (О)	«Пустое место»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами«змейкой»; по сигналу – остановится и присесть	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке высоко поднимая колени, перешагивая предметы (3)	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по – пластунски «змейкой» между предметами (П)	«Поспешно не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
III. Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	Аэробика	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (О)	Прыжки через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку (П)	Ползание по – пластунски в сочетании с перебежками (3)	«Кто летает»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на первый – второй в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу - с	Бег на носках; по сигналу – врассыпную в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» - бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни в точно намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30 – 40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» проктывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»

		поворотами прыжком кругом							
<b>Март</b>									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С «арахисовыми» мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3 – 4 шагов с касанием предмета, подвешенного на высоте на 15 – 20 см выше поднятой руки – «клоун» (О)	Перебрасывание мяча из разных исходных положений лицом друг к другу через сетку (3)	Лазание по канату  (3)	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой с крестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	С «арахисовыми» мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, через предметы с хлопками над головой (боком) (3)	Перешагивание предметов, в конце с 3 – 4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки (П)	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую (О)	Лазание по канату	«Горелки»
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счёта, на носках правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положения рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3 – 4 шагов коснуться предмет (3)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (П)	Лазание по канату  (О)	«Охотники и звери»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу - прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу - остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» - дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» - прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Караси и щуки»

## Апрель

I «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» - подойти к заданному месту и залезть на него	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см)  (О)	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске  (3)	«Выход в космос» - подлезание правым и левым боком под дугой  (П)	«Третий лишний»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу - в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты; широкой «змейкой» с остановкой по сигналу - свисток	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см)  (П)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу  (О)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола (3)	«Мы – веселые ребята»
III. Занятие с элементами аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30 – 40 см)  (3)	Перебрасывание набивного мяча из-за головы  (П)	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводить ноги в сторон  (О)	«Волк во рву»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревно-ваниях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу -бег враспынную	Аэробика	«Обеги мяч» - бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка ,бери ленту»

**Май**

I. «Олимпийские звезды»	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу – перестроение в одну колонну	Челночный бег 3 x 10 м в медленном темпе	Со шнуром	Ходьба по скамейке с мешочком на голове (П)		Броски набивного мяча ( 2, 5м) (3)	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом (О)	«Быстрые и меткие»
III. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20 – 30 м)	Аэробика	Прыжки в длину с разбега ( 6 м), подбирая толчковую ногу	Прыжки в длину с разбега 8 м, подбирая толчковую ногу(130 – 150 см) (П)	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (О)	Лазание по гимнастической стенке свободным способом (3)	«Лесная эстафета»
III. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20 – 30 м)	Аэробика	Прыжки в длину с разбега ( 6 м), подбирая толчковую ногу	Прыжки в длину с разбега 8 м, подбирая толчковую ногу(130 – 150 см) (П)	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (О)	Лазание по веревочной лестнице свободным способом (3)	«Лесная эстафета»
IV. Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестроением в три – четыре колонны	Ходьба с различными движениями рук, медленный бег боком приставными шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с мешочками на голове по скамейке, сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2 – 3 круга)	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Сокол и голуби»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

<i>Мотивация</i>	<i>Перестроение</i>	<i>Ходьба</i>	<i>Бег</i>	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i>	<i>Упражнения на равновесие</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Метание</i>	<i>Лазание</i>	<i>Подвижные игры (ПИ)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. «Здравствуй детский сад»	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову (О)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (П)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд	Пролезание в обруч правым и левым боком (З)	«Ловишка с лентами»
II. «Мы - волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча(П)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен (З)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд (О)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)

III. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мешочком на голове (3)	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями (II)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (O)	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий»: Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»

## ОКТАБРЬ

I. «Физкультура в зоопарке»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	«Зарядка для зверят»	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (O)	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (3)	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске (II)	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек-зверей до ориентира)
II. «Дары осени»	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Без предметов	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам.	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны,	«Пустое место», эстафета-«огород»

	«Кругом!»					другой. Вращать скакалку вперед и назад		сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	
III. «Птицы в лесу»	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед (О)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю», «Перелетные птицы»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семянный бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, кот. Держат дети поперек скамейки (2-3)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач» «Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»

## Н О Я Б Р Ь

I. «Что могут делать наши мышцы»	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку, фиксируя движение руками. (П)	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (С)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (О)	Лазание чередуясь шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)
II. Занятие с	Построение в	Ходьба с	Бег на носках в	Без предметов	На	Подпрыгивание	Ведение мяча	Лазание по 2–3	«Найди, где

элементами аэробики	шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	разных направлениях, по сигналу – бег в колонне		гимнастических :вис ,раскачивание,вис согнувшись, соскок. (О)	до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	одной рукой в движении (П)	раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастической скамье, выполняя приседания на середине скамьи, руки вперед.(3)	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчики-воробушки»

## ДЕКАБРЬ

I. «Прогулка по городу»	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастической скамье с поворотом на середине. (С)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П)	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II Традиционная структура занятия	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических :вис ,раскачивание ,вис согнувшись, соскок. (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега(С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамье, выполняя приседания на середине скамьи, руки	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь	«Попрыгунчики-воробушки»

					вперед (3)	удара мяча о пол на каждый шаг		ногами(О)	
IV. «Новогоднее настроение»	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	Перетяни за черту (перетягивание каната)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»

## ЯНВАРЬ

1.

### КАНИКУЛЫ

II. Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	С флажками	Ходьба по гимнаст. скамье с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см) «Отмеряшки» (С)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередуя шаг	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»
III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнаст. скамье, сохраняя равновесие (II)	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (О)	Ползание попластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Попрыгунчики-воробушки»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах,	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной		Чередование ходьбы в рассыпную по залу с ходьбой в парах и		Чередование бега в рассыпную по залу с бегом	С лентами		«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой	

игровых заданиях	колонны в три по расчету	тройках (по желанию детей)	«змейкой»		вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)
------------------	--------------------------	----------------------------	-----------	--	---

## ФЕВРАЛЬ

I. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическим и палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через палку (3)	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (П)	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Без предметов	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок. (О)	Прыжки через короткую скакалку (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (3)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическим и палками	Ходьба по гимнаст. скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу. (С)	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (3)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (П)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) (О)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С понпонами	Эстафета: бег по гимнастической скамье на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу.	Игра упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной	«Совушка»

## МАРТ

I. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С помпонами	Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед и перекидывая помпон под ногой из одной руки в другую (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать мяч, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (3)	«Выбивало»
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Без предметов	Ходьба по шнуру (8-10м) с мешочком на голове 100гр. (С)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку (О)	Отбивать мяч, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по лестнице чередуя способом (П)	«Второй лишний»
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С малым мячом	Ходьба по гимнаст. скамейке, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие(П)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) (О)	Работа с мячом в движении до ориентира (3)	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом	«Выбивало»
IV. Занятие, построенное на играх,		Размыкание, смыкание	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и		Бег широким и коротким шагом		С кубиками	Эстафеты: «Бег до ориентира», «Огород», «Принеси мяч». Игра	

эстафетах, игровых заданиях	вправо, влево приставным шагом	сгруппироваться				малой-подвижности «Пустое место»
-----------------------------	--------------------------------	-----------------	--	--	--	----------------------------------

## АПРЕЛЬ

I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С лентами	Ходьба по гимнаст. скамейки в колонне по одному с мешочком на голове; по команде одновременно присесть, встать (10-12 раз)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие(П)	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	«Ловишки с лентами»
II. Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастической скамье на носках, в середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие. (О)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (С)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (П)	«Коршун и наседка»
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастической скамье на носках, в середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (З)	Работа с малым мячом. Подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой. (О)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (С)	«Догони свою пару»
IV. Занятие, построенное на	Перестроение из одной	Ходьба с заданиями для	Бег с преодолением	Без предметов	Эстафета: «Прыжки по	Прыжок с разбега в	Эстафета «Отбивание	Из вися на гимнастическо	«Ловишка, бери ленту»

играх, эстафетах, игровых заданиях	шеренги в круг, в два круга	рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)		гимнаст. скамье на двух ногах с продвижением вперед»	высоту на мягкое покрытие	мяча рукой»	й лестнице поднять ноги и держать угол	
------------------------------------	-----------------------------	--	--	--	--	---------------------------	-------------	--	--

## МАЙ

I. Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С маленькими мячами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см) (О)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу) (С)	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (II)	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол) (С)	Лазание по канату в три приема (О)	«Докати обруч до флажка»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку.	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (З)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м (О)	Лазание по канату в три приема (II)	«Охотники и звери»

IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	Парами	Ходьба по гимнастической скамье на носках, на середине выполнить ласточку.	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, (О)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»
--	---	--	---	--------	--	--	---	--	-------------

**Приложение**

**Режим**

**двигательной активности детей**

**разных возрастных, групп**

<b>1. Комплексная программа</b>	Программа воспитания и обучения в детском саду/под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез, 2015
<b>2. Дополнительная программа</b>	Программа олимпийского образования дошкольников «Путешествие в Олимпию»/под ред.С.О. Филипповой, Т В. Волосникова Л.Д.Глазырина. Физическая культура - дошкольникам. - М., 2005
<b>3. Технологии и методические пособия</b>	Т.И. Осокина. Обучение плаванию в детском саду. - М., Просвещение, 1991 Ноткина Н. А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. - Санкт- Петербург, 1995 Т.А. Шорыгина. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010 Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2011 Е.Н. Вареник. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.:ТЦ Сфера, 2009 Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. - М.: Генезис, 2005

**Образовательная область «Физическое развитие»- раздел «Здоровье»**

<b>1. Комплексная программа</b>	Программа воспитания и обучения в детском саду./под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. М.: Мозаика-Синтез, 2015
---------------------------------	---

Дополнительная программа	<p>Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. М. .2005</p> <p>М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. - М.: ТЦ Сфера, 2009</p> <p>Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. - М.: Г енезис, 2005</p>
Технологии и методические пособия	<p>Ю.Ф. Змановский Здоровый дошкольник, М., 2000</p> <p>Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как приобщить малышей к гигиене и самообслуживанию. Пособие для воспитателей детского сада и родителей. - М.: Просвещение, Учебная литература, 1997</p> <p>Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011</p> <p>Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. -М.: Айрис-пресс, 2011</p> <p>Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). - СПб: Паритет, 2008</p> <p>Голицина Н.С., Шумова ИМ. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 201С</p> <p>М.Ю. Картушина. Праздники здоровья для тей 4-5 лет Сценарий для ДОУ Издательство: Сфера Год издания: 2010 Серия: Вместе с детьми</p>

## VIII раздел. РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Работа по программе «Основы здорового образа жизни» под редакцией Н.П.

Смирновой

Целью рабочей программы по формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста является процесс, который предполагает единство и взаимосвязь.

Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными;

Формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования;

Получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.

Мотивы, которыми руководствуются дети в своих поступках по отношению к своему здоровью.

В связи с этим основными задачами курса образования основ здорового образа жизни являются.

**Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно;**

**Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми; Воспитание культуры поведения и деятельности;**

**Расширение и обобщение знаний детей об основах ЗОЖ.**

**Игровая ситуация 1 раз в неделю по 10-20 минут;**

Формы организации работы:

**Индивидуальные и коллективные НОД с детьми;**

**Совместные занятия родителей и детей;**

**Создание предметно-развивающей среды для самостоятельных игр и упражнений детей. Программа включает 5 б**

**Этический блок; Психологический блок; Правовой блок; Семейно-педагогический блок; Медицинский блок.**

Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности. Условиями и критериями такого развития являются:

Отношение к себе и другому человеку как к само ценности; Творческий, целее творящий характер жизнедеятельности;

Способность к свободному волеизъявлению;

Возможность само проектирования будущего; Вера в сущность намеченного;

### **ПРОГРАММА «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**для подготовительной группы**

**"Я - В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ НА ПЛАНЕТЕ"**

тема	цель	
Такой разный мир людей.	1. Обобщать знания детей о народонаселении и национальностях; воспитывать толерантное поведение, объясняя взаимозависимость всех людей на планете, друг от друга; Дать представление о национальных костюмах людей разных национальностей. Сюжетно-	2
Я и мои ' поступки.	1 Воспитывать уважение к старшим и сверстникам. Показать возможные варианты культурного поведения, побуждать к соревнованию добрых поступков. Дифференцировать добрые и злые поступки, выработать негативное отношение к злым людям и поступкам . Выделять личностные характеристики человека. Воспитывать уважение к самому себе. Дать понятие о важности полезных привычек.	2
Жить для себя и жить для других.	1 Развивать уверенность в себе, правильного отношения к общественно приятным нормам поведения, чувства ответственности. Дать понятие о том, что от нашего настроения зависит не только наше здоровье, и настроение.	2
Решение проблем	Насилия над детьми, сформировать знания о том, стать жертвой, выработка стратегии осторожного и разумного поведения в критических ситуациях. Дид. Игра : 1 «Что произойдёт, если развивать умения устанавливать причинно – следственные связи. 2«Что случилось?» научить детей определять ситуацию угрожающего характера. 1Рассматривание иллюстраций к сказке «Лиса в заячьей шкуре.»	2
Анализ опасных ситуаций	1 Рассмотреть обсудить с детьми типичные опасные ситуации возможных контактов на улице и дома, научить правильно вести себя в таких ситуациях. 2 Научить говорить «нет», если старшие приятели попытаются вовлечь в опасную ситуацию.	2

	Прививать потребность радовать близких добрыми делами и заботливым отношением; Воспитывать чувство семейной сплочённости, самоуважению и уважению к жизненному опыту родителей, обеспечить адекватное ролевое развитие в контексте семейных отношений	2
Как быть папой? Как быть мамой? (особенности ролевых взаимоотношений в семье)	Воспитывать любовь и уважение к членам семьи формировать знания детей об особенностях ролевого поведения в семье; дать понятие о репродуктивном здоровье:	2
Внутренняя кухня человека (пищеварительная и выделительная системы) Полезные и вредные продукты питания	1 Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения 2 Рассказать детям о пользе и их значении для здоровья человека. 3 Объяснить, как витамины влияют на организм человека 4 Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной но и полезной.	4
Как мы дышим?	1 Ознакомить детей с органами дыхания. Познакомить со строением легких, дыхательных путей, с сущностью и значением дыхания. 2. Познакомить с влиянием и значением состава воздуха на процесс дыхания, кровообращения, глубину и продолжительность сна.	2
Расти здоровым (брейн-ринг для детей).	1. Научить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. дать понятие о том, что чтобы быть сильным, красивым и здоровым нужно иметь прочный скелет и крепкие мышцы.	2

## **Режим двигательной активности детей подготовительного к школьного возраста**