

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №87 города Ставрополя**

Принято:
Педагогическим советом
МБДОУ д/с № 87
Протокол № 1
От «31» августа 2023г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 87
_____ Е.В. Полякова
Приказ № 24 -ОД от 01.09 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №87 города Ставрополя**

(Соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО)

Срок реализации Программы – 1 год
(2023 – 2024 учебный год)

Ставрополь 2023г.

Содержание

Пояснительная записка	4
Целевой раздел	4
1. Цели и задачи программы.....	4
1.1 Принципы и подходы к реализации программы.....	5
1.2 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста.....	6
2 Планируемые результаты освоения рабочей программы	15
2.1 Целевые ориентиры.....	15
2.2 Система оценки планируемых результатов освоения программы.....	18
Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	
Содержательный раздел	20
3. Основные цели и задачи образовательной области «Физическое развитие».....	20
3.1 Содержание психолого-педагогической работы.....	20
3.1.1 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.....	20
3.1.2 Физическая культура.....	21
3.2 Примерный перечень ОРУ, ОВД, подвижных, спортивных игр и упражнений.....	23
Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	
4. Работа с родителями воспитанников.....	31
5. Работа с педагогическим коллективом.....	35
6. Воспитание детей в сфере личностного развития через реализацию рабочей программы воспитания.....	37
Организационный раздел	41
7. Особенности организации образовательной деятельности по физической культуре.....	41
Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	
8. Учебный план реализации образовательной области «Физическое развитие»...44	
8.1 Режим дня.....	44
8.2 Расписание занятий.....	45

8.3 Циклограмма рабочего времени.....	46
8.4 Хронометраж рабочего времени.....	47
8.5 Описание материально-технического обеспечения рабочей программы.....	50
8.6 Список используемой методической литературы.....	52
9. Приложение.....	53
9.1 Перспективное планирование.....	53
Приложение №1	
Перспективное планирование ООД в средней группе.....	53
Приложение №2	
Перспективное планирование ООД в старшей группе.....	62
Приложение №3	
Перспективное планирование ООД в подготовительной к школе группе.....	71
Приложение № 4	
Перспективны план работы с детьми.....	80

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации

14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября.2022 г. № 955

- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г.

№ 1028)

- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809

Целевой раздел

1.Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи программы: Образовательные: накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движений;

формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие: развитие физических качеств (скорости, силы, гибкости, выносливости и координации); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные: воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка; формирование ценностей здорового образа жизни.

1.1 Принципы и подходы к реализации программы

Рабочая программа основывается на следующих принципах и научно обоснованных подходах:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Рабочей Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим

ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (Пункт 2.6 ФГОС ДО)

1.2 Возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно. Эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью. Так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше. Чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует

подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов 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. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении, это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к 6 годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы бросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т.д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно. Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.).

Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки). Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К 6 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т.д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 5 годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При

выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 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 5 лет составляет около 106 – 107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении 6 года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 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 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Сращение костей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к 6 годам заканчиваются. Сращение между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к 6 годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки.

Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка 5-6 лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К 6 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов на изменения положения головы и туловища в пространстве, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в подготовительной к школе 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».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей подготовительной к школе группе в течение года может быть увеличен с 0,6 – 0,8 до 1,2 – 1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько

велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К 5 годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его не устойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга семилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 6-7 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после 1-3 попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В. Н. Аванесовой). На седьмом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил

поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного. Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. 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 6-7 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.

2 Планируемые результаты освоения рабочей программы

2.1 Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. В данной программе, как и в программе ДОУ, как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе

перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.

- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.

- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.

- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

- С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.

- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

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

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

2.2 Система диагностики достижения планируемых результатов освоения Программы по физическому развитию

Диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Системой диагностики в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы, обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей, включает описание объекта, форм, периодичности и содержания диагностики.

Методы проведения диагностики:

Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой: стандартный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов.

Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Диагностика образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы. С помощью средств диагностики образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения диагностики преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Диагностика детского развития осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная задача этого вида диагностики – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности. Диагностика детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностические показатели :

- **Высокий** уровень эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.

- **Средний** уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

- **Низкий** уровень. Выполняет упражнения при помощи взрослого, упражнения выполняются относительно более качественно. Движения выполняет неуверенно.

Содержательный раздел

3. Основные цели и задачи образовательной области «Физическое развитие»

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

3.1 Содержание психолого-педагогической работы

3.1.1 Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). 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 с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) 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 (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей 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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). 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 закалывающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

3.2. Физическая культура

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать

правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно 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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь

естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

3.3 Примерный перечень ОРУ, ОВД, подвижных, спортивных игр и упражнений

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове,

ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета 19 (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью;

размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». *Народные игры.* «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами. На улице: лазанье по навесной лестнице (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одной секции на другую, пролезание между секциями.

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной

руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить их в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. *Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

(канат).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне

по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну (на улице); ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). На улице: лазанье по навесной лестнице (высота 2,5 м) с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезание по диагонали.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать 23 согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные игры

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

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». *Народные игры.* «Гори, гори ясно!», лапта.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

4. Работа с родителями воспитанников

Воспитатель 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 воспитатель способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми. Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения. Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Разъяснять необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу).

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. 5) Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду, а также в городских соревнованиях.

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

- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.

- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами ДОО. Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений). Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям). Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В ДОО разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых. В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты,

направленные на приобщение к здоровому образу жизни. В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия. В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия). Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу - воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

План мероприятий воспитателя по физическому развитию с родителями воспитанников

Месяц	Тема	Форма проведения	Ответственные
Сентябрь	«Физическая культура и оздоровление» «Азбука безопасности» «Спортивная форма на занятиях физической культуры»	Анкетирование Выставка рисунков Консультация	Воспитатель физо, воспитатели
Октябрь	«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» «Как мы отдыхаем»	Консультация Выставка фотографий	Воспитатель физо, воспитатели
Ноябрь	«Плоскостопие» «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»	Консультация Памятка	Воспитатель физо, воспитатели
Декабрь	«Правильная осанка» «Зимние радости» «Как улучшить осанку ребенка? Зарядка»	Консультация Спортивное развлечение Памятка	Воспитатель физо, воспитатели

Январь	«Спортивный уголок дома» «Зимние виды спорта»	Консультация Выставка рисунков	Воспитатель физо, воспитатели
Февраль	«Юные Защитники Отечества» «Игры с метанием» «Наша армия»	Спорт.-муз. Праздник Консультация Выставка рисунков	Воспитатели ст.гр и подг.гр, музработник, воспитатель физо
Март	«Укрепление и сохранение здоровья» «Двигательная гимнастика после сна»	Консультация Памятка	Воспитатели, воспитатель физо
Апрель	«Тяжело в учениях, легко в бою» «Приобщение к спорту»	Спорт.-муз. праздник Консультация	Воспитатели, музработник, воспитатель по физо
Май	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей» «Удовлетворенность работой ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей»	Консультация Анкетирование	Воспитатели, воспитатель по физо
Июнь	«Закаливание – путь к здоровью»	Консультация	Воспитатель по физо, воспитатели
Июль	«Азбука дорожного движения» «Игры с ребенком летом»	Викторина Консультация	Воспитатели, воспитатель физо
Август	«Летние забавы» «Мяч в жизни дошкольника»	Конкурс рисунков на асфальте, игры Консультация	Воспитатели, воспитатель физо

5 Работа с педагогическим коллективом

Слаженность в работе – залог хорошего результата. Данное правило действует в любом коллективе, в том числе педагогическом, тем более что деятельность всех педагогов и специалистов детского сада направлена на достижение единых целей развития, воспитания и обучения детей.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной организации обеспечивается в результате сотрудничества воспитателя по физической культуре и воспитателей групп. Для совершенствования двигательных навыков воспитатели в тесном контакте с воспитателем по физической культуре организует в группах и на территории детского сада развивающую двигательную среду, при этом учитываются возрастные особенности детей и их интересы. В свою очередь воспитатель по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям, музыкальным руководителям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирать упражнения для физкультминуток, бодрящей гимнастики, организовывать подвижные игры на прогулке, организовывать игры на утренниках, оформлять рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье. Также воспитатель по ФИЗО организует мастер классы для коллег, семинары, разрабатывает рекомендации по оздоровлению воспитанников, выступает с презентациями и докладами на педагогических советах. При организации физкультурных досугов, спортивных праздников, дней здоровья и других массовых мероприятий все педагоги - незаменимые помощники воспитателя по физической культуре. Любое подобное мероприятие представляет собой сложный процесс, состоящий из нескольких этапов: подготовки (составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений и т. п.), проведения и подведения итогов. Возглавлять подготовительную работу может воспитатель по физической культуре, а коллеги окажут ему ощутимую помощь на каждом из перечисленных этапов или возьмут на себя ответственность за подготовку одного из них. Пока воспитатель по физической культуре решает организационные вопросы, задача воспитателя - вовлечь детей в процесс подготовки к празднику, поддерживать их инициативу, предоставляя им возможность ощущать себя полноправными участниками мероприятия.

Такой подход к организации физкультурных досугов, соревнований и спортивных праздников предоставляет дошкольникам возможность проявить активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств. Если в целях оздоровления организма ребенка в физкультурно-оздоровительную работу включается комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов, то необходимо взаимодействие не только воспитателя по физической культуре и воспитателя, но и медицинского работника детского сада.

Еще одним примером сотрудничества воспитателя по физической культуре и воспитателя является организация прогулок и походов с детьми. Специалист заранее готовится к проведению похода, совместно с воспитателем разрабатывает его план и маршрут, предусматривая на пути места для отдыха и игр, подбирает инвентарь. Таким образом, эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной организации напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

План работы воспитателя по физической культуре с педагогическим коллективом

№	Месяц	Содержание работы
1	Сентябрь	Совместное проведение с воспитателями мероприятий для детей и их родителей: День знаний (1 сентября), День рождения «Антошки» (9 сентября).
2	Октябрь	Квест – игра с педагогами.
3	Ноябрь	Совместное проведение с воспитателями мероприятий к Дню Матери
4	Декабрь	Совместное проведение с воспитателями мероприятий для детей и их родителей: «Новогоднее чудо» (20-27 декабря)
5	Январь	Консультация для педагогов « Польза утренней гимнастики для организма»
6	Февраль	Проведение спортивных мероприятий ко Дню Защитника Отечества
7	Март	Совместное проведение с воспитателями мероприятий для детей и их родителей: «8 Марта». Разработка и подготовка материалов к месячнику здоровья
8	Апрель	Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с воспитателями, приуроченных ко Всемирному дню здоровья (7 апреля), ко дню Космонавтики (12 апреля).
9	Май	Совместное проведение с воспитателями мероприятий для детей и их родителей: Конкурс чтецов (3 мая), День Победы (9 мая), выпускной (26 мая). Отчет о проделанной работе за учебный год.

10	Июнь	Совместное проведение с воспитателями мероприятий для детей и их родителей: День защиты детей (1 июня), День России (12 июня).
12	Июль	Проведение совместно с воспитателями мероприятий по правилам дорожного движения.
13	Август	Организация совместно с воспитателями летних оздоровительных мероприятий.

6. Воспитание детей в сфере личностного развития через реализацию рабочей программы воспитания.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и основной образовательной программой нашего дошкольного учреждения (далее – ООП) целью МБДОУ д/с № 87 является обеспечение полноценного и радостного проживания детьми периода детства, как уникального периода развития и формирования личности ребенка, через поддержку естественных процессов развития, воспитания и обучения. Исходя из этого, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях, формируется общая **цель воспитания** в МБДОУ д/с № 87: *Создание условий для самоопределения и социализации детей дошкольного возраста на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в Российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.*

Задачи воспитания соответствуют основным направлениям воспитательной работы.

Направление воспитания/ Ценности	Задачи воспитания для детей 3-7 (8)лет
Физическое и оздоровительное/ Здоровье	Формировать основные навыки личной и общественной гигиены, стремление соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.

Целевые ориентиры воспитательной работы для детей дошкольного возраста (до 8 лет)

Портрет ребенка дошкольного возраста (к 8-ми годам)

Направление воспитания	Ценности	Показатели
Физическое и оздоровительное	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.

Физическое и оздоровительное направление воспитания

Ценность – **здоровье**. Цель данного направления – сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего. Физическое развитие и освоение ребенком своего тела происходит в виде любой двигательной активности: выполнение бытовых обязанностей, игр, ритмики и танцев, творческой деятельности, спорта, прогулок.

Задачи по формированию здорового образа жизни:

- укрепление: закаливание организма, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды, укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - развитие: развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям, формирование представлений в области физической культуры, спорта, здоровья и безопасного образа жизни;
 - сохранение: организация сна, здорового питания, воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности и выстраиванию правильного режима дня.
- Направления деятельности воспитателя:
 - организация подвижных, спортивных игр, в том числе традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
 - создание детско-взрослых проектов по здоровому образу жизни;
 - введение оздоровительных традиций в ДОО.

Формирование у дошкольников **культурно-гигиенических навыков** является важной частью воспитания **культуры здоровья**. Воспитатель должен формировать у дошкольников понимание того, что чистота лица и тела, опрятность одежды отвечают не только гигиене и здоровью человека, но и нормальным социальным ожиданиям окружающих людей.

Особенность культурно-гигиенических навыков заключается в том, что они формируются на протяжении всего пребывания ребенка в ДОО.

В формировании культурно-гигиенических навыков режим дня играет одну из ключевых ролей. Привыкая выполнять серию гигиенических процедур с определенной периодичностью, ребенок вводит их в свое бытовое пространство и постепенно они становятся для него привычкой.

Формируя у детей культурно-гигиенические навыки, воспитатель ДДО сосредотачивает свое внимание на нескольких основных направлениях воспитательной работы:

- ✓ формирование у ребенка навыков поведения во время приема пищи;
- ✓ формирование у ребенка представлений о ценности здоровья, красоте и чистоте тела;
- ✓ формирование у ребенка привычки следить за своим внешним видом;
- ✓ включение информации о гигиене в повседневную жизнь ребенка, в игру.

Работа по формированию у ребенка культурно-гигиенических навыков ведется в тесном контакте с семьей.

Календарь традиций ДОО

Месяц	Мероприятия для детей
Сентябрь	1 сентября – День знаний 2 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом 9 сентября – День рождения детского сада 27 сентября – День работника дошкольного образования
Октябрь	Развлечение «Праздник осени»
Ноябрь	Праздник «День народного единства» «День Матери»
Декабрь	Праздник «Новый год» Выставка детского творчества «Зимние узоры» Месячник «Безопасная зимняя дорога»
Январь	Развлечение «Рождество» Досуг «Зимние забавы»
Февраль	Фольклорный праздник «Масленица» День защитника Отечества Выставка детского творчества: «Наша Армия родная»
Март	Развлечение «8 Марта» Участие во Всероссийской акции «С любовью к России мы добрыми делами е
Апрель	12 апреля – «День космонавтики» Праздник «Земли» 30 апреля – День пожарной охраны. Тематический урок ОБЖ «День здоровья» Месячник «Правильного питания»
Май	Праздник «День Победы» Выставка детского творчества «Воинские награды» «День семьи» Праздник «Выпуск в школу»
Июнь	1 июня – Международный день защиты детей 4 июня – День русского языка – Пушкинский день России (6 июня)

	5 июня – Всемирный день окружающей среды 11 июня – День России (12 июня) 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны
Июль	Праздник Нептуна Праздник «День семьи, любви и верности» Выставка детского творчества «Семейное счастье»
Август	Развлечение «Яблочный спас» «День физкультурника» «День Российского флага»

Кадровый потенциал реализации программы

Условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в группе. Педагогические работники, реализующие Программу, обладают основными компетенциями, необходимыми для создания условий развития детей:

- ✓ обеспечение эмоционального благополучия;
- ✓ поддержка индивидуальности и инициативы;
- ✓ построение вариативного развивающего образования;
- ✓ взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка.

В целях эффективной реализации Программы созданы условия:

- ✓ Для профессионального развития педагогических и руководящих работников, в том числе их дополнительного профессионального образования;
- ✓ Для консультативной поддержки педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей;
- ✓ Для организационно-методического сопровождения процесса реализации Программы.

Воспитатель по физической культуре 1 чел.	Утренняя гимнастика, коррекционно-развивающая работа по физической культуре, спортивные праздники, досуги. Укрепление здоровья детей, приобщение к ЗОЖ, развитие способности к восприятию и передаче движений Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата – индивидуальные и подгрупповые занятия Консультации с воспитателями и родителями Оздоровительная работа с педагогами Занятия по физической культуре на развитие двигательной сферы детей Организация занятий с детьми на тренажерах (групповые, подгрупповые, индивидуальные) Развитие координации движений двигательной сферы Физическое развитие детей Деятельность по организации спортивных игр и аттракционов на стадионе
--	--

Организационный раздел

7. Особенности организации образовательной деятельности по физической культуре

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20 минут. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке. В зале дети занимаются в физкультурной форме (белая футболка, черные шорты, носки, чешки). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена. Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям. Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений. Вводная часть (около 3 минут) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (около 14 минут) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью.

На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре. Заключительная часть (около 3 минут) должна обеспечивать ребенку

постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью 25 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на спортивной площадке на улице. Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (около 5 минут), основная (около 17 минут) и заключительная (около 3 минут) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности. Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно. Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность. Структура каждого второго занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности. Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т.д.

Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно. Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню. Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр. В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить в занятие упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю. Продолжительность занятия составляет 30 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе. Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. Вводная часть (около 5 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей. Основная часть (около 21 минуты). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты. Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований. На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений. Подвижная игра - обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Заключительная часть (около 4 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания. Для каждого занятия необходимо

предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

8. Учебный план реализации образовательной области «Физическое развитие»

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год (сентябрь/май)
Средняя	3	144	60 мин	4 часа	48 часов
Старшая	3	144	75 мин	5 часов	60 часов
Подготовительная	3	144	90 мин	6 часов	72 часа

8.1 Режим дня

Режим дня, включающий образовательную деятельность «Физическое развитие» предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Организованная образовательная деятельность проходит в спортивном зале и на улице, на спортивной площадке, по установленному расписанию.

С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников.

8.2 Расписание занятий

Понедельник	<p>Ср. группа №1 «Почемучки» Ср. группа №2 «Карапузики» Ст. группа №4 «Любознайки» Подг. группа №1 «Непоседы» Подг. группа №3 «Курносики» Ст. группа №5 «Крепыши» (улица)</p>	<p>9.00 - 9.20 9.25 - 9.45 9.50 - 10.15 10.30 - 11.00 11.05 - 11.35 11.40 - 12.05</p>
Вторник	<p>Ст. группа №1 «Совенок» Ст. группа №2 «Пчелка» Ст. группа №3 «Бабочка» Ст. группа №5 «Крепыши» Подг. группа №2 «Фантазеры» Подг. группа №1 «Непоседы» (улица)</p>	<p>9.00 - 9.25 9.30 - 9.55 10.00 - 10.25 10.30 - 10.55 11.00 - 11.30 11.35 - 12.05</p>
Среда	<p>Ср. группа №1 «Почемучки» Ср. группа №2 «Карапузики» Ст. группа №4 «Любознайки» Ст. группа №2 «Пчелка» (улица) Ст. группа №3 «Бабочка» (улица) Подг. группа №2 «Фантазеры» (улица)</p>	<p>9.00 - 9.20 9.25 - 9.45 9.50 - 10.15 10.20 - 10.45 11.00 - 11.25 11.30 - 12.00</p>
Четверг	<p>Подг. группа №2 «Фантазеры» Подг. группа №3 «Курносики» Подг. группа №1 «Непоседы» Ср. группа №2 «Карапузики» (улица) Ст. группа №1 «Совенок» (улица) Ср. группа №1 «Почемучки» (улица)</p>	<p>9.00 - 9.30 9.35 - 10.05 10.10 - 10.40 10.50 - 11.10 11.15 - 11.40 11.45 - 12.05</p>
Пятница	<p>Ст. группа №1 «Совенок» Ст. группа №2 «Пчелка» Ст. группа №3 «Бабочка» Ст. группа №5 «Крепыши» Подг. группа №3 «Курносики» (улица) Ст. группа №4 «Любознайки» (улица)</p>	<p>9.00 - 9.25 9.30 - 9.55 10.00 - 10.25 10.30 - 10.55 11.00 - 11.30 11.35 - 12.00</p>

8.3 Циклограмма рабочего времени

Дни недели	Мероприятия			
	1-ая неделя	2-ая неделя	3-я неделя	4-ая неделя
Понедельник	<ul style="list-style-type: none"> • Беседы, индивидуальные консультации с родителями. • Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря). • Занятия в спортивном зале и на улице по расписанию. • Составление и подбор материала к сценариям (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, оборудование и атрибуты). 			
Вторник	<ul style="list-style-type: none"> • Беседы, индивидуальные консультации с родителями. • Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря). • Занятия в спортивном зале и на улице по расписанию. • Контроль состояния и эксплуатации спорт, оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение). 			
Среда	<ul style="list-style-type: none"> • Беседы, индивидуальные консультации с родителями. • Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря). • Занятия в спортивном зале и на улице по расписанию. • Совместная деятельность с воспитателями (консультации, беседы, индивидуальная работа с молодыми педагогами). 			
Четверг	<ul style="list-style-type: none"> • Беседы, индивидуальные консультации с родителями. • Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря). • Занятия в спортивном зале и на улице по расписанию. • Контроль состояния и эксплуатации спорт, оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение) 			
Пятница	<ul style="list-style-type: none"> • Беседы, индивидуальные консультации с родителями. • Подготовка к занятиям, подготовка спортивного зала к занятиям (проветривание помещения, подбор и проверка спортивного оборудования и инвентаря). • Занятия в спортивном зале и на улице по расписанию. • Методическая работа, самообразование. • Работа с документацией, планирование занятий, подготовка к занятиям следующей недели по календарному плану. 			

8.4 Хронометраж рабочего времени

День недели	№ п/п	Наименование операции	Время исполнения		Продолжительность
			начало	окончание	
Понедельник	1	Подготовка рабочего места. Подготовка к занятиям. Проветривание спортивного зала.	08:48	09:00	12
	3	Занятие в спортивном зале. Средняя группа №1 «Почемучки».	09:00	09:20	20
	4	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	09:20	09:25	5
	5	Занятие в спортивном зале. Средняя группа №2 «Карпузики».	09:25	09:45	20
	6	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	09:45	09:50	5
	7	Занятие в спортивном зале. Старшая группа №4 «Любознайки».	09:50	10:15	25
	8	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	10:15	10:30	15
	9	Занятие в спортивном зале. Подготовительная группа №1 «Непоседы».	10:30	11:00	30
	10	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	11:00	11:05	5
	11	Занятие в спортивном зале. Подготовительная группа №3 «Курносики».	11:05	11:35	30
	12	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	11:35	11:40	5
	13	Свободное время	11:40	12:30	50
	14	Составление и подбор материала к сценариям (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, оборудование и атрибуты).	12:30	14:00	90
	15	Индивидуальные консультации с воспитателями групп.	14:00	15:00	60
	16	Беседы, индивидуальные консультации с родителями	15:00	15:50	50
	17	Подготовка к следующему рабочему дню. Окончание рабочего дня.	15:50	16:00	10
	Вторник	1	Подготовка рабочего места. Подготовка к занятиям. Проветривание спортивного зала.	08:48	09:00
2		Занятие в спортивном зале. Старшая группа №1 «Совенок».	09:00	09:25	25
3		Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	09:25	09:30	5
4		занятие в спортивном зале. Старшая группа №2 «Пчелка».	09:30	09:55	25
5		Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	09:55	10:00	5
6		Занятие в спортивном зале. Старшая группа №3 «Бабочка».	10:00	10:25	25
7		Подготовка к занятию. Проветривание	10:25	10:30	5

		спортивного зала.			
	8	Занятие в спортивном зале. Старшая группа №5 «Крепыши».	10:30	10:55	25
	9	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	10:55	11:00	5
	10	Занятие в спортивном зале. Подготовительная группа №2 «Фантазеры».	11:00	11:30	30
	11	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	11:30	11:35	5
	12	Свободное время	11:35	12:30	55
	13	Контроль состояния и эксплуатации спорт, оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение).	12:30	13:30	60
	14	Индивидуальные консультации с воспитателями групп.	13:30	15:00	90
	15	Беседы, индивидуальные консультации с родителями	15:00	15:50	50
	16	Подготовка к следующему рабочему дню. Окончание рабочего дня.	15:50	16:00	10
Среда	1	Подготовка рабочего места. Подготовка к занятиям. Проветривание спортивного зала.	08:48	09:00	12
	2	Занятие в спортивном зале. Средняя группа №1 «Почемучки».	09:00	09:20	20
	3	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	09:20	09:25	5
	4	Занятие в спортивном зале. Средняя группа №2 «Карпузики».	09:25	09:45	20
	5	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	09:45	09:50	5
	6	Занятие в спортивном зале. Старшая группа №4 «Любознайки».	09:50	10:15	25
	7	Контроль состояния и эксплуатации спорт, оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение).	10:15	12:00	105
	8	Свободное время	12:00	13:00	60
	9	Совместная деятельность с воспитателями (консультации, беседы, индивидуальная работа с молодыми педагогами).	13:00	14:00	60
	10	Индивидуальные консультации с воспитателями групп.	14:00	15:00	60
	11	Беседы, индивидуальные консультации с родителями	15:00	15:50	50
	12	Подготовка к следующему рабочему дню. Окончание рабочего дня.	15:50	16:00	10

Четверг	1	Подготовка рабочего места. Подготовка к занятиям. Проветривание спортивного зала.	08:48	09:00	12
	2	Занятие в спортивном зале. Подготовительная группа №2 «Фантазеры».	09:00	09:30	30
	3	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	09:30	09:35	5
	4	Занятие в спортивном зале. Подготовительная группа №3 «Курносики».	09:35	10:05	30
	5	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	10:05	10:10	5
	6	Занятие в спортивном зале. Подготовительная группа №1 «Непоседы».	10:10	10:40	30
	7	Контроль состояния и эксплуатации спорт, оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение).	10:40	12:00	80
	8	Свободное время	12:00	13:00	60
	9	Индивидуальные консультации с воспитателями групп.	13:00	14:30	90
	10	Беседы, индивидуальные консультации с родителями	14:30	15:50	80
	11	Подготовка к следующему рабочему дню. Окончание рабочего дня.	15:50	16:00	10
Пятница	1	Подготовка рабочего места. Подготовка к занятиям. Проветривание спортивного зала.	08:48	09:00	12
	2	Занятие в спортивном зале. Старшая группа №1 «Совенок».	09:00	09:25	25
	3	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	09:25	09:30	5
	4	Занятие в спортивном зале. Старшая группа №2 «Пчелка».	09:30	09:55	25
	5	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	09:55	10:00	5
	6	Занятие в спортивном зале. Старшая группа №3 «Бабочка».	10:00	10:25	25
	7	Подготовка к занятию. Проветривание спортивного зала.	10:25	10:30	5
	8	Занятие в спортивном зале. Старшая группа №5 «Крепыши».	10:30	10:55	25
	9	Методическая работа, самообразование. Работа с документацией, планирование занятий, подготовка к занятиям следующей недели по календарному плану.	10:55	12:00	65
	10	Свободное время	12:00	13:00	60
	11	Индивидуальные консультации с воспитателями групп.	13:00	13:50	50
	12	Беседы, индивидуальные консультации с родителями	13:50	14:50	60
	13	Кружок «Школа мяча», 1 группа	14:50	15:15	25
	14	Проветривание спортивного зала.	15:15	15:20	5

	15	Кружок «Школа мяча», 2 группа	15:20	15:50	30
	16	Подготовка к следующему рабочему дню. Окончание рабочего дня.	15:50	16:00	10

8.5 Описание материально-технического обеспечения рабочей программы

В детском саду созданы необходимая предметно-пространственная среда для развития воспитанников, благоприятные материально-технические условия для решения разнообразных задач их духовного, социального, физического развития, а также укрепления и сохранения здоровья.

Целесообразность педагогического процесса заключается в выбранной тактике использования традиционных и нетрадиционных форм проведения мероприятий по физическому воспитанию в детском саду. Помимо основной деятельности по реализации образовательной области «Физическое развитие» осуществляется проведение утренней гимнастики, физкультурных досугов, интеллектуально-двигательных игр, соревнований, спортивно-музыкальных праздников, «Недель здоровья», туристических прогулок, индивидуальной коррекционно-развивающей и кружковой работы и др.

Перечень оборудования для учебно-материального обеспечения образовательной области «Физическое развитие»:

№ п/п	Название	Соотв. норме	Количество	Место хранения
1	Гимнастическая лестница	Норма	6 пролетов	Физ. зал
2	Доска ребристая	Норма	2 шт	Физ. зал
3	Гимнастическая скамья	Норма	5 шт	Физ. зал
4	Мягкие модули	Норма	30 шт	Физ. зал
5	Батут для прыжков	Норма	2 шт	Физ. зал
6	Мат гимнастический(100*150)	Норма	10 шт	Физ. зал
7	Мат гимнастический(130*60)	Норма	1 шт	Физ. зал
8	Полоса препятствий	Норма	2 шт	Физ. зал
9	Спортивный тренажер для детей	Норма	8 шт	Физ. зал
10	Дуги для подлезания h=60 см	Норма	4 шт	Физ. зал
11	Конус сигнальный 47см	Норма	10 шт	Физ. зал
12	Дорожка гимнастическая	Норма	2 шт	Физ. зал
13	Тоннели для эстафет	Норма	2 шт	Физ. зал
14	Ходунки для эстафет	Норма	2 шт	Физ. зал.
15	Канат	Норма	2 шт	Физ. зал
16	Комплект для равновесия (кубики и доски)	Норма	2 шт	Физ. зал

17	Набор знаков дорожного движения	Норма	8 шт	Физ. зал
18	Стойка для прыжков	Норма	2 шт	Физ. зал
19	Игра «Островок»	Норма	40 шт	Физ. зал
20	Шорты эстафетные	Норма	2 шт	Физ. зал
21	Скакалка	Норма	40 шт	Физ. зал
22	Шар для сухого бассейна	Норма	40 шт	Физ. зал
23	Гимнастическая палка	Норма	49 шт	Физ. зал
24	Обруч диам.- 55 см	Норма	40 шт	Физ. зал
25	Мяч резиновый диам.- 75 мм	Норма	20 шт	Физ. зал
26	Мяч резиновый диам.- 200 мм	Норма	20 шт	Физ. зал
27	Мяч диам.- 200 мм	Норма	40 шт	Физ. зал
28	Мяч диам.- 100 мм	Норма	45 шт	Физ. зал
29	Мяч набивной – 15 мм	Норма	2 шт	Физ. зал
30	Мяч баскетбольный	Норма	2 шт	Физ. зал
31	Мяч волейбольный	Норма	2 шт	Физ. зал
32	Мяч футбольный	Норма	2 шт	Физ. зал
33	Мяч массажный диам.- 70 мм	Норма	34 шт	Физ. зал
34	Мяч - прыгун	Норма	6 шт	Физ. зал
35	Кольцо для баскетбола	Норма	2 шт	Физ. зал
36	Султанчики	Норма	80 шт	Физ. зал
37	Флажки	Норма	90 шт	Физ. зал
38	Мешочки для метания	Норма	40 шт	Физ. зал
39	Игра «Кегли»	Норма	2 шт	Физ. зал
40	Игра «Паращют»	Норма	1 шт	Физ. зал
41	Игра «Кольцеброс»	Норма	1 шт	Физ. зал
42	Корзины для эстафет	Норма	6 шт	Физ. зал
43	Диск балансировочный массажный	Норма	2 шт	Физ. зал
44	Игровое оборудование по ПДД (комплект)	Норма	1 шт	Физ. зал
45	Гимнастическая лестница	Норма	8 пролетов	Спорт.площ
46	Баскетбольный щит	Норма	2 шт	Спорт.площ
47	Щит для метания	Норма	2 шт	Спорт.площ
48	Щит для перелезания	Норма	2 шт	Спорт.площ
49	Ворота	Норма	2 шт	Спорт.площ
50	Дуги для подлезания	Норма	2 шт	Спорт.площ

8.5 Список используемой методической литературы

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой Мозайка-Синтез.2020
2. Планы физкультурных занятий с детьми 2 -3 лет.М.: Мозайка-синтез, 2019. Федорова С.Ю. ФГОС
3. Планы физкультурных занятий с детьми 3 -4 лет.М.: Мозайка-синтез, 2020. Федорова С.Ю. ФГОС
4. Планы физкультурных занятий с детьми 4 -5 лет.М.: Мозайка-синтез, 2020. Федорова С.Ю. ФГОС
5. Планы физкультурных занятий с детьми 5 -6 лет.М.: Мозайка-синтез, 2020. Федорова С.Ю. ФГОС
6. Планы физкультурных занятий с детьми 6 -7 лет.М.: Мозайка-синтез, 2020. Федорова С.Ю. ФГОС
7. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/ сост. и авт. Степаненкова Э.Я. –М.: Мозайка-синтез, 2020.
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраст: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005.
9. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 4 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 40с.
10. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4 – 5 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 40с.
11. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5 – 6 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48с.
12. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3 – 7 лет. – 3-е изд. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2020. – 48с.
Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 128 с.

9. Приложения

9.1 Перспективное планирование

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое через решение задач: развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость), скоростных способностей и координации; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Во всех формах организации двигательной деятельности необходимо воспитывать целеустремлённость, самостоятельность, инициативность, развивать умение поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

Приложение №1

Перспективное планирование занятий в средней группе.

Сентябрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№1 стр. 28 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне по одному; по двое (парами). Бегать широким шагом. Прыгать на месте на двух ногах. Ползать на четвереньках по прямой. Прокатывать набивной мяч в произвольном направлении.
1/2	№2 стр. 29 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне по одному; по двое (парами). Бегать широким шагом. Ползать на четвереньках по прямой. Прыгать на месте на двух ногах. Прокатывать малый мяч друг другу между предметами.
2/1	№3 стр. 29 С.Ю.Федорова	Ходить змейкой (между предметами), в рассыпную. Бегать широким шагом. Ползать по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Прыгать на месте на двух ногах. Прокатывать набивной мяч со сбиванием небольших предметов (кеглей).
2/2	№4 стр. 30 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне по одному, по двое (парами). Бегать широким шагом. Прыгать на месте на двух ногах. Ползать по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Прокатывать обруч друг другу.
3/1	№5 стр. 30 С.Ю.Федорова	Ходить змейкой (между предметами), в рассыпную. Бегать на носках. Ползать на четвереньках по прямой. Прыгать с продвижением вперед. Бросать мяч друг другу снизу.
3/2	№6 стр. 31 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне по одному, по двое (парами). Бегать на носках. Бросать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и его ловить. Ползать на четвереньках по прямой. Прыгать с продвижением вперед.
4/1	№7 стр. 31 С.Ю.Федорова	Ходить змейкой (между предметами), в рассыпную. Бегать широким шагом. Ползать на четвереньках по прямой. Прыгать

		на месте на двух ногах. Прокатывать мячи, обручи друг другу между небольшими предметами.
4/2	№8 стр. 32 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне по одному, по двое (парами). Бегать широким шагом. Ползать на четвереньках по прямой. Прокатывать мячи, обручи друг другу между предметами. Прыгать на месте на двух ногах.

Октябрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№9 стр. 34 С.Ю.Федорова	Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бегать на носках. Ползать по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Прыгать с продвижением вперед. Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его.
1/2	№10 стр. 35 С.Ю.Федорова	Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бегать на носках. Прыгать с продвижением вперед. Ползать по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его.
2/1	№11 стр. 35 С.Ю.Федорова	Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бегать на носках. Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его. Прыгать через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Ползать на четвереньках между небольшими предметами змейкой.
2/2	№12 стр. 36 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бегать в разных направлениях. Прыгать через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Ползать на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.
3/1	№13 стр. 36 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бегать в разных направлениях. Ползать на четвереньках между небольшими предметами, змейкой. Бросать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и его ловить. Прыгать с продвижением вперед.
3/2	№14 стр. 37 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бегать на носках; в разных направлениях. Ползать по горизонтальной и наклонной доске, скамье. Прыгать с продвижением вперед. Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.
4/1	№15 стр. 37 С.Ю.Федорова	Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бегать в разных направлениях. Прыгать через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Ползать на четвереньках между

		предметами, змейкой. Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его.
4/2	№16 стр. 38 С.Ю.Федорова	Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бегать на носках. Прыгать с продвижением вперед. Ползать по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его.

Ноябрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№17 стр. 41 С.Ю.Федорова	Ходить по доске, гимнастической скамейке, бревну; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бегать в колонне (по одному, по двое). Прыгать через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия. Ползать на четвереньках между предметами змейкой.
1/2	№18 стр. 41 С.Ю.Федорова	Ходить по линии, по веревке; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бегать в разных направлениях. Прыгать на месте на двух ногах. Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия. Ползать на четвереньках по прямой.
2/1	№19 стр. 42 С.Ю.Федорова	Ходить по линии, по веревке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бегать широким шагом. Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его. Прыгать через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Лазать на четвереньках по наклонной доске.
2/2	№20 стр. 42 С.Ю.Федорова	Ходить по линии, по веревке; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бегать широким шагом; в колонне (по одному, по двое). Прыгать на месте на двух ногах. Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.
3/1	№21 стр. 43 С.Ю.Федорова	Ходить по линии, по веревке; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бегать в разных направлениях; в колонне (по одному, по двое). Прыгать с продвижением вперед. Ползать на четвереньках между предметами, змейкой. Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его.
3/2	№22 стр. 43 С.Ю.Федорова	Ходить по линии, по веревке; по доске, гимнастической скамейке, бревну. Бегать в колонне (по одному, по двое). Ползать на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие. Прыгать через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.
4/1	№23 стр. 44 С.Ю.Федорова	Ходить по доске, гимнастической скамейке, бревну; змейкой (между предметами), в рассыпную. Бегать широким шагом; в разных направлениях. Бросать мяч друг другу снизу из-за головы и ловить его. Прыгать на месте на двух ногах. Ползать на четвереньках между небольшими предметами змейкой.

4/2	№24 стр. 44 С.Ю.Федорова	Ходить змейкой (между предметами), в рассыпную. Бегать в разных направлениях. Прыгать через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Ползать на четвереньках между предметами, змейкой. Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.
-----	-----------------------------	--

Декабрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№25 стр. 47 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. Прыгать с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезать под веревку (дугу), правым и левым боком. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками.
1/2	№26 стр. 48 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками. Прыгать с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезать под веревку (дугу), правым и левым боком.
2/1	№27 стр. 49 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. Прыгать с поворотом вправо, влево, кругом. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
2/2	№28 стр. 49 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Прыгать с поворотом вправо, влево, кругом. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
3/1	№29 стр. 50 С.Ю.Федорова	Ходить с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола; высоко поднимая колени. Бегать, оббегая предметы. Подлезать под веревку (дугу), правым и левым боком. Прыгать через линию, поочередно через 4-5 линий. Бросать мяч об пол и ловить его двумя руками.
3/2	№30 стр. 50 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени. Бегать, оббегая предметы. Прыгать с поворотом вправо, влево, кругом. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками.

		Подлезать под веревку (дугу), правым и левым боком.
4/1	№31 стр. 51 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); высоко поднимая колени. Бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. Прыгать через линию, поочередно через 4-5 линий. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками. Подлезать под веревку (дугу), правым и левым боком.
4/2	№32 стр. 52 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бегать, оббегая предметы. Прыгать с поворотом вправо, влево, кругом. Подлезать под веревку (дугу), правым и левым боком. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками.

Январь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№33 стр. 55 С.Ю.Федорова	Ходить, высоко поднимая колени. Бегать, оббегая предметы. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Прыгать поочередно через 4-5 линий. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
1/2	№34 стр. 55 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом; оббегая предметы. Прыгать поочередно через 4-5 линий. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
2/1	№35 стр. 56 С.Ю.Федорова	Ходить, высоко поднимая колени. Бегать, оббегая предметы; непрерывно в медленном темпе. Прыгать поочередно через 4-5 линий. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
2/2	№36 стр. 56 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Бегать непрерывно в медленном темпе. Метать малый мяч на дальность правой и левой рукой. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыгать ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно).
3/1	№37 стр. 57 С.Ю.Федорова	Ходить, высоко поднимая колени. Бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом; с ускорением и замедлением, со сменой ведущего. Прыгать ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (правой и левой поочередно). Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.

3/2	№38 стр. 58 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бегать, оббегая предметы; ускоряться и замедляясь, со сменой ведущего. Прыгать поочередно через 4-5 линий (веревки, гимнастических палок). Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метать малый мяч на дальность правой и левой рукой.
4/1	№39 стр. 58 С.Ю.Федорова	Ходить, высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бегать, ускоряться и замедляясь, со сменой ведущего. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой. Прыгать поочередно через 4-5 линий (веревки, гимнастических палок). Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
4/2	№40 стр. 59 С.Ю.Федорова	Ходить, высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Ходить, высоко поднимая колени. Бегать на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом; оббегая предметы. Прыгать поочередно через 4-5 линий. Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.

Февраль

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№41 стр. 62 С.Ю.Федорова	Ходить, высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бегать непрерывно в медленном темпе. Прыгать ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой). Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Метать малый мяч на дальность правой и левой рукой.
1/2	№42 стр. 62 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бегать, ускоряться и замедляясь, со сменой ведущего. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыгать ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой и левой), на двух ногах с продвижением вперед. Метать малый мяч на дальность правой и левой рукой.
2/1	№43 стр. 63 С.Ю.Федорова	Ходить, высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бегать, оббегая предметы; непрерывно в медленном темпе. Прыгать поочередно через 4-5 веревок, лежащих на полу. Подлезать под веревку правым и левым боком. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
2/2	№44 стр. 63 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу); по наклонной доске вверх и вниз. Бегать непрерывно в медленном темпе; ускоряться и замедляясь, со сменой ведущего. Метать малый мяч на

		дальность правой и левой рукой. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыгать ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой).
3/1	№45 стр. 64 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); по наклонной доске вверх и вниз. Бегать, ускоряясь и замедляясь, со сменой ведущего. Подлезать под веревку правым и левым боком. Прыгать поочередно через 4-5 веревок, лежащих на полу. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками.
3/2	№46 стр. 65 С.Ю.Федорова	Ходить, высоко поднимая колени; по наклонной доске вверх и вниз. Бегать, оббегая предметы. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой. Прыгать ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой). Ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
4/1	№47 стр. 65 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бегать непрерывно в медленном темпе; ускоряясь и замедляясь, со сменой ведущего. Прыгать поочередно через 4-5 веревок, лежащих на полу. Метать малый мяч на дальность правой и левой рукой поочередно. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
4/2	№48 стр. 66 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бегать, ускоряясь и замедляясь, со сменой ведущего. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Прыгать ноги вместе – ноги врозь (с поворотом кругом), на одной ноге (поочередно правой и левой). Метать малый мяч на дальность правой и левой рукой.

Март

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№49 стр. 69 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед. Бегать с ловлей и увертыванием. Прыгать через предметы (кубики). Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
1/2	№50 стр. 69 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед. Бегать с ловлей и увертыванием. Прыгать через предметы (кубики). Отбивать мяч об пол правой и левой рукой. Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий).
2/1	№51 стр. 70 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед. Бегать с ловлей и увертыванием. Прыгать через короткую скакалку (3-5 раз). Метать мяч в вертикальную цель. Ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
2/2	№52 стр. 70	Ходить приставными шагами вперед; с перешагиванием через

	С.Ю.Федорова	набивные мячи. Бегать с ловлей и увертыванием. Метать мяч в вертикальную цель. Ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Прыгать через предметы (кубики) с хлопками над головой.
3/1	№53 стр. 71 С.Ю.Федорова	Ходить с перешагиванием через набивные мячи. Бегать змейкой (между предметами). Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыгать через предметы (кубики) с хлопками над головой. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
3/2	№54 стр. 71 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед; со сменой ведущего. Бегать с ловлей и увертыванием; змейкой (между предметами). Прыгать через предметы (кубики) с последующим их захватом. Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивать мяч об пол правой и левой рукой на месте (4-5 раз).
4/1	№55 стр. 72 С.Ю.Федорова	Ходить со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бегать змейкой (между предметами). Отбивать мяч об пол правой и левой рукой на месте. Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыгать через короткую скакалку (4-5 раз).
4/2	№56 стр. 72 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед; со сменой ведущего. Бегать с ловлей и увертыванием; змейкой (между предметами). Прыгать через предметы (кубики). Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Отбивать мяч об пол правой и левой рукой на месте.

Апрель

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№57 стр. 75 С.Ю.Федорова	Ходить со сменой ведущего. Бегать змейкой (между предметами). Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку. Прыгать через короткую скакалку. Метать мяч в вертикальную цель.
1/2	№58 стр. 76 С.Ю.Федорова	Ходить со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи. Бегать челночным способом. Ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Прыгать с высоты. Метать мяч в вертикальную цель.
2/1	№59 стр. 76 С.Ю.Федорова	Ходить со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи; кружиться в обе стороны (руки на поясе). Бегать змейкой (между предметами), челночным способом. Прыгать с высоты. Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку. Метать мяч в горизонтальную цель.
2/2	№60 стр. 77 С.Ю.Федорова	Ходить со сменой ведущего; с перешагиванием через набивные мячи; кружиться в обе стороны (руки на поясе). Бегать челночным способом. Метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Прыгать через короткую скакалку.

3/1	№61 стр. 78 С.Ю.Федорова	Ходить со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бегать челночным способом. Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку. Метать мяч в вертикальную цель. Прыгать через короткую скакалку.
3/2	№62 стр. 78 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие; кружиться в обе стороны (руки на поясе). Бегать на 20 м. Прыгать с высоты. Лазать по гимнастической стенке (перелезть с одного пролета на другой вправо и влево). Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
4/1	№63 стр. 79 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бегать змейкой (между предметами), на 20 м. Прыгать на месте через короткую скакалку, раскачивая ее вперед-назад. Лазать по гимнастической стенке (перелезть с одного пролета на другой вправо и влево). Метать мяч в вертикальную цель.
4/2	№64 стр. 79 С.Ю.Федорова	Ходить со сменой ведущего; по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бегать змейкой (между предметами); челночным способом. Лазать по гимнастической стенке (перелезть с одного пролета на другой вправо и влево). Прыгать через короткую скакалку. Метать мяч в вертикальную цель.

Май

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№65 стр. 82 С.Ю.Федорова	Ходить с перешагиванием через набивные мячи; кружиться в обе стороны (руки на поясе). Бегать на 20 м. Лазать по гимнастической стенке (перелезть с одного пролета на другой вправо и влево). Прыгать с высоты. Метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой.
1/2	№66 стр. 83 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бегать челночным способом. Метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой. Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыгать с высоты.
2/1	№67 стр. 83 С.Ю.Федорова	Ходить с перешагиванием через набивные мячи. Бегать на 20 м. Прыгать в длину с места. Метать мяч в вертикальную цель. Лазать по гимнастической стенке (перелезть с одного пролета на другой вправо и влево).
2/2	№68 стр. 84 С.Ю.Федорова	Ходить-кружиться в обе стороны (руки на поясе). Бегать на 20 м. Пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыгать с высоты. Отбивать мяч об пол правой и левой рукой.
3/1	№69 стр. 84 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бегать челночным способом. Прыгать в длину с места. Метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
3/2	№70 стр. 85 С.Ю.Федорова	Ходить-кружиться в обе стороны (руки на поясе). Бегать на 20 м. Лазать по гимнастической стенке (перелезть с одного пролета на другой вправо и влево). Прыгать в длину с места.

		Метать мяч в вертикальную цель.
4/1	№71 стр. 85 С.Ю.Федорова	Ходить с перешагиванием через набивные мячи. Бегать челночным способом. Прыгать с высоты. Пролетать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой.
4/2	№72 стр. 86 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бегать челночным способом. Лазать по гимнастической стенке (перелезть с одного пролета на другой вправо и влево). Прыгать с высоты. Метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Приложение №2

Перспективное планирование занятий в старшей группе.

Сентябрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№1 стр. 30 С.Ю.Федорова	Ходить на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бегать обычным способом, на носках. Прокатывать набивной мяч. Прыгать на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. Ползать на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.
1/2	№2 стр. 31 С.Ю.Федорова	Ходить на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бегать обычным способом, на носках. Ползать на четвереньках змейкой между предметами (кеглями, набивными мячами). Прыгать на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. Прокатывать набивной мяч.
2/1	№3 стр. 31 С.Ю.Федорова	Ходить на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бегать обычным способом, на носках. Прыгать на двух ногах на месте (2-3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой. Ползать на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. Прокатывать набивной мяч со сбиванием предметов (кеглей).
2/2	№4 стр. 32 С.Ю.Федорова	Ходить с высоким подниманием колена (бедра). Бегать обычным способом, на носках. Прыгать разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Ползать на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
3/1	№5 стр. 33 С.Ю.Федорова	Ходить с высоким подниманием колена (бедра). Бегать с высоким подниманием колена (бедра). Ползать на четвереньках с переползанием через бревно. Прыгать разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
3/2	№6 стр. 33	Ходить на носках (руки за голову), на пятках, на наружных

	С.Ю.Федорова	сторонах стоп. Бегать с высоким подниманием колена (бедра). Ползать на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом. Прыгать на двух ногах на месте (2-3 раза по 30 прыжков) в чередовании с переползанием через предметы. Прокатывать набивной мяч.
4/1	№7 стр. 34 С.Ю.Федорова	Ходить на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бегать обычным способом, на носках. Прокатывать набивной мяч. Прыгать – одна нога вперед, другая назад на месте в чередовании с ходьбой. Ползать на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.
4/2	№8 стр. 34 С.Ю.Федорова	Ходить на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп. Бегать обычным способом, на носках. Ползать на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой. Прокатывать набивной мяч. Прыгать на двух ногах на месте (2-3 раза по 30 прыжков) в чередовании с ходьбой.

Октябрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№9 стр. 37 С.Ю.Федорова	Ходить с высоким подниманием колена (бедра). Бегать с высоким подниманием колена (бедра). Ползать на четвереньках с переползанием через препятствия. Прыгать разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад). Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.
1/2	№10 стр. 38 С.Ю.Федорова	Ходить перекатом с пятки на носок. Бегать с высоким подниманием колена (бедра). Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед. Ползать на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. Бросать мяч об пол и ловить его одной рукой (правой и левой поочередно).
2/1	№11 стр. 39 С.Ю.Федорова	Ходить с высоким подниманием колена (бедра). Бегать с высоким подниманием колена (бедра). Бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками. Прыгать разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Ползать на четвереньках с переползанием через препятствия.
2/2	№12 стр. 39 С.Ю.Федорова	Ходить перекатом с пятки на носок. Бегать мелким и широким шагом. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед. Бросать мяч об пол и ловить его одной рукой (правой и левой поочередно).
3/1	№13 стр. 40 С.Ю.Федорова	Ходить перекатом с пятки на носок. Бегать мелким и широким шагом. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед в соответствии с ритмом звучащей музыки. Ползать на четвереньках, толкая мяч головой, с переползанием через препятствия. Бросать мяч об пол и ловить его одной рукой (правой и левой поочередно).
3/2	№14 стр. 40 С.Ю.Федорова	Ходить с высоким подниманием колена (бедра). Бегать мелким и широким шагом. Бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками. Ползать на четвереньках, толкая мяч головой,

		змейкой между предметами в чередовании с бегом. Прыгать разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед.
4/1	№15 стр. 41 С.Ю.Федорова	Ходить с высоким подниманием колена (бедра). Бегать мелким и широким шагом. Прыгать разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и с небольшим продвижением вперед. Бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками. Ползать на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.
4/2	№16 стр. 41 С.Ю.Федорова	Ходить с высоким подниманием колена (бедра). Бегать мелким и широким шагом. Прыгать разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) на месте и продвигаясь вперед. Бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч.

Ноябрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№17 стр. 44 С.Ю.Федорова	Ходить перекатом с пятки на носок. Бегать в колонне (по одному, по двое). Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Прыгать на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с бегом. Бросать мяч об пол и ловить его одной рукой (правой, левой поочередно).
1/2	№18 стр. 45 С.Ю.Федорова	Ходить перекатом с пятки на носок. Бегать мелким и широким шагом. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через предметы. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч. Бросать мяч об пол и ловить его одной рукой (правой, левой поочередно).
2/1	№19 стр. 45 С.Ю.Федорова	Ходить приставным шагом вправо и влево. Бегать в колонне (по одному, по двое). Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Прыгать на одной ноге (правой и левой) на месте. Бросать мяч вверх и ловить его с хлопками.
2/2	№20 стр. 46 С.Ю.Федорова	Ходить приставным шагом вправо и влево. Бегать с высоким подниманием колена (бедра). Прыгать на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперед. Ползать на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия. Бросать мяч вверх и ловить его с хлопками.
3/1	№21 стр. 47 С.Ю.Федорова	Ходить перекатом с пятки на носок. Бегать в колонне (по одному, по двое). Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед в соответствии с ритмом звучащей музыки. Бросать мяч об пол и ловить его одной рукой (правой, левой поочередно).
3/2	№22 стр. 47 С.Ю.Федорова	Ходить приставным шагом вправо и влево. Бегать в колонне (по одному, по двое). Бросать мяч вверх и ловить его с хлопками. Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Прыгать на одной ноге (правой и левой)

		на месте и с продвижением вперед в чередовании с перешагиванием через предметы.
4/1	№23 стр. 48 С.Ю.Федорова	Ходить перекатом с пятки на носок. Бегать в колонне (по одному, по двое). Прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Бросать мяч об пол и ловить его одной рукой (правой, левой поочередно). Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.
4/2	№24 стр. 48 С.Ю.Федорова	Ходить перекатом с пятки на носок. Бегать в колонне (по одному, по двое). Прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Бросать мяч об пол и ловить его одной рукой (правой, левой поочередно). Ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.

Декабрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№25 стр. 51 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне (по одному, по двое, по трое). Бегать змейкой, врассыпную, с препятствиями. Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
1/2	№26 стр. 52 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне (по одному, по двое, по трое). Бегать змейкой, врассыпную, с препятствиями. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую.
2/1	№27 стр. 53 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне (по одному, по двое, по трое). Бегать змейкой, врассыпную, с препятствиями. Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу из и.п. стоя на одной ноге (правой и левой поочередно). Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с ходьбой на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) на месте и продвигаясь вперед.
2/2	№28 стр. 53 С.Ю.Федорова	Ходить вдоль стен зала с поворотом. Бегать змейкой, врассыпную, с препятствиями. Перелезть через несколько предметов подряд. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) на месте и продвигаясь вперед. Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую.
3/1	№29 стр. 54 С.Ю.Федорова	Ходить вдоль стен зала с поворотом. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Прыгать в высоту с места прямо и боком через предметы. Перелезть через несколько предметов подряд, поочередно через каждый. Перебрасывать малый мяч друг другу из разных и.п. и построений.
3/2	№30 стр. 54 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне (по одному, по двое, по трое). Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в

		чередовании с бегом. Перебрасывать малый мяч друг другу с отскоком от земли из и.п. стоя в две колонны лицом друг другу. Прыгать в высоту с места прямо и боком через предметы.
4/1	№31 стр. 55 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне (по одному, по двое, по трое). Бегать змейкой, враспынную, с препятствиями. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с пролезанием в большой обруч в наклоне, руки на пояс. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) на месте и продвигаясь вперед. Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую.
4/2	№32 стр. 55 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне (по одному, по двое, по трое). Бегать змейкой, враспынную, с препятствиями. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) на месте и продвигаясь вперед. Перебрасывать малый мяч из одной руки в другую. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Январь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№33 стр. 58 С.Ю.Федорова	Ходить вдоль стен зала с поворотом. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Прыгать в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывать мяч друг другу от груди. Перелезть через несколько предметов подряд.
1/2	№34 стр. 59 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Пролезать в обруч разными способами. Прыгать в высоту с места прямо и боком через предметы. Перебрасывать мяч друг другу от груди из разных и.п. и построений.
2/1	№35 стр. 59 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Перелезть через несколько предметов подряд, чередуя с проползанием через обруч. Перебрасывать малый мяч друг другу из разных и.п. стоя на одной ноге (правой и левой поочередно). Прыгать в высоту с места прямо и боком через предметы.
2/2	№36 стр. 60 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Прыгать на мягкое покрытие. Пролезать в обруч разными способами. Бросать мяч вверх и об пол, ловить его двумя руками (5-7 раз).
3/1	№37 стр. 61 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Пролезать в обруч боком (правым и левым поочередно). Прыгать на мягкое покрытие. Перебрасывать мяч различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).
3/2	№38 стр. 61 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Перебрасывать мяч друг другу с отскоком от земли из и.п. стоя в две колонны лицом друг к другу. Перелезть через несколько

		предметов подряд, чередуя с пролезанием через обруч спиной вперед. Прыгать на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с перешагиванием через предметы.
4/1	№39 стр. 62 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Прыгать на мягкое покрытие. Перелезть через несколько предметов подряд. Перебрасывать мяч различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).
4/2	№40 стр. 62 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать в среднем темпе 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Прыгать на мягкое покрытие. Перебрасывать мяч различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Перелезть через несколько предметов подряд.

Февраль

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№41 стр. 65 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать – кружиться парами, держась за руки. Отбивать мяч о землю на месте с продвижением шагом вперед. Прыгать с высоты в обозначенное место. Пролезать в обруч на четвереньках в чередовании с ходьбой.
1/2	№42 стр. 66 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Перебрасывать мяч различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). Пролезать в обруч разными способами в чередовании с перелезанием через несколько предметов подряд. Прыгать на мягкое покрытие.
2/1	№43 стр. 66 С.Ю.Федорова	Ходить по веревке. Бегать – кружиться парами, держась за руки. Отбивать мяч о землю на месте с продвижением шагом вперед. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом. Прыгать с высоты в обозначенное место.
2/2	№44 стр. 67 С.Ю.Федорова	Ходить по веревке. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом. Прыгать на мягкое покрытие. Перебрасывать мяч различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).
3/1	№45 стр. 67 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать – кружиться парами, держась за руки. Прыгать с высоты в обозначенное место. Пролезать в обруч боком (правым и левым поочередно) в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Отбивать мяч о землю на месте с продвижением шагом вперед в чередовании с бросанием мяча вверх и ловлей его с поворотом оси своего тела (попытки).
3/2	№46 стр. 68 С.Ю.Федорова	Ходить по веревке. Бегать – кружиться парами, держась за руки. Отбивать мяч о землю на месте с продвижением шагом вперед. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом. Прыгать с высоты в обозначенное место в чередовании с

		перешагиванием через предметы.
4/1	№47 стр. 68 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать – кружиться парами, держась за руки. Отбивать мяч о землю на месте с продвижением шагом вперед. Прыгать с высоты в обозначенное место. Пролезать в обруч разными способами в чередовании с ползанием на четвереньках (расстояние 5м), толкая головой набивной мяч.
4/2	№48 стр. 69 С.Ю.Федорова	Ходить с выполнением различных заданий воспитателя. Бегать – кружиться парами, держась за руки. Прыгать с высоты в обозначенное место. Отбивать мяч о землю на месте с продвижением шагом вперед. Пролезать в обруч разными способами.

Март

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№49 стр. 72 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать челночным способом. Прыгать в длину с места. Прокатывать набивной мяч со сбиванием предметов (кеглей). Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
1/2	№50 стр. 72 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать челночным способом. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Прокатывать набивной мяч в заданном направлении. Прыгать в длину с места.
2/1	№51 стр. 73 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать челночным способом. Прыгать в длину с места. Прокатывать набивной мяч со сбиванием предметов в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу с отскоком от пола. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
2/2	№52 стр. 74 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове. Бегать челночным способом. Прыгать в длину, в высоту с разбега. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Прокатывать набивной мяч.
3/1	№53 стр. 74 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове. Бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Прыгать в длину, в высоту с разбега. Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метать малый мяч на дальность.
3/2	№54 стр. 75 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метать малый мяч на дальность. Прыгать в длину с места.
4/1	№55 стр. 75 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать челночным способом. Прокатывать набивной мяч со сбиванием предметов (кеглей). Прыгать в длину с места. Лазать по гимнастической стенке со страховкой

		воспитателя.
4/2	№56 стр. 76 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать челночным способом. Прыгать в длину с места. Прокатывать набивной мяч в заданном направлении. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.

Апрель

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№57 стр. 79 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Метать малый мяч на дальность. Прыгать в длину, в высоту с разбега. Лазать по гимнастической стенке.
1/2	№58 стр. 80 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метать малый мяч на дальность.
2/1	№59 стр. 80 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Прыгать в длину, в высоту с разбега. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
2/2	№60 стр. 81 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать на скорость. Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Метать малый мяч в горизонтальную цель.
3/1	№61 стр. 81 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бегать на скорость. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Метать малый мяч в горизонтальную цель.
3/2	№62 стр. 82 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Бегать на скорость. Прыгать в длину, в высоту с разбега. Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метать малый мяч в горизонтальную цель.
4/1	№63 стр. 82 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать на скорость. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Метать малый мяч в горизонтальную цель. Прыгать в длину, в высоту с разбега.
4/2	№64 стр. 83 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Бегать на скорость. Прыгать в длину, в высоту с разбега. Метать малый мяч в горизонтальную цель. Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Май

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№65 стр. 86 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бегать на скорость (30м). Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Метать малый мяч в вертикальную цель. Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.
1/2	№66 стр. 86 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бегать на скорость (20м). Метать малый мяч в горизонтальную цель. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
2/1	№67 стр. 87 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки. Бегать на скорость (30м). Прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метать малый мяч в вертикальную цель.
2/2	№68 стр. 87 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки. Бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом). Прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метать малый мяч в горизонтальную цель.
3/1	№69 стр. 88 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бегать на скорость (30м). Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой. Метать малый мяч в вертикальную цель.
3/2	№70 стр. 88 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки. Бегать на скорость (30м). Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом на другой пролет. Прыгать через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Метать малый мяч в вертикальную цель.
4/1	№71 стр. 89 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бегать на скорость (30м). Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Метать малый мяч в вертикальную цель. Лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет в чередовании с ползанием по наклонной доске, опираясь на предплечья и колени.
4/2	№72 стр. 89 С.Ю.Федорова	Ходить по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом). Бегать на скорость (30м). Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Метать малый мяч в вертикальную цель. Лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Приложение №3

Перспективное планирование занятий в подготовительной к школе группе.

Сентябрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№1 стр. 30 С.Ю.Федорова	Ходить гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок. Бегать, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыгать на двух ногах на месте. Перебрасывать мяч друг другу снизу.
1/2	№2 стр. 31 С.Ю.Федорова	Ходить гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок. Бегать, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. Перебрасывать мяч друг другу из-за головы. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыгать на двух ногах на месте.
2/1	№3 стр. 31 С.Ю.Федорова	Ходить гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок. Бегать, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыгать на двух ногах на месте. Перебрасывать мяч друг другу из положения сидя ноги скрестно.
2/2	№4 стр. 32 С.Ю.Федорова	Ходить в полуприседе. Бегать широким и мелким шагом. Подскакивать попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Перебрасывать мяч друг другу через сетку.
3/1	№5 стр. 32 С.Ю.Федорова	Ходить в полуприседе. Бегать широким и мелким шагом. Ползать на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). Перебрасывать мяч друг другу через сетку. Подскакивать попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.
3/2	№6 стр. 33 С.Ю.Федорова	Ходить гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок. Бегать, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). Прыгать на двух ногах на месте.
4/1	№7 стр. 33 С.Ю.Федорова	Ходить гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок. Бегать, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. Прыгать на двух ногах на месте. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком на спине). Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.
4/2	№8 стр. 34 С.Ю.Федорова	Ходить гимнастическим шагом с перекатом с пятки на носок. Бегать, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыгать на двух ногах на месте. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.

Октябрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№9 стр. 37 С.Ю.Федорова	Ходить в полуприседе. Бегать широким и мелким шагом. Подскакивать попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Проползть на животе под гимнастической палкой (высота 30 см). Перебрасывать мяч друг другу через сетку.
1/2	№10 стр. 38 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед и назад. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Прыгать с зажатым между ног мешочком. Проползть на животе под веревкой. Бросать мяч вверх, об пол, его ловля двумя руками.
2/1	№11 стр. 38 С.Ю.Федорова	Ходить в полуприседе. Бегать широким и мелким шагом. Подскакивать попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Перебрасывать мяч друг другу через сетку. Проползть на животе под гимнастической палкой (высота 30 см).
2/2	№12 стр. 39 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед и назад. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Бросать мяч вверх, об пол, ловить его двумя руками. Ползть на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Прыгать с зажатым между ног мешочком.
3/1	№13 стр. 39 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед и назад. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Прыгать с зажатым между ног мешочком. Бросать мяч вверх, об пол, ловить его двумя руками. Ползть на животе по скамейке, подтягиваясь руками.
3/2	№14 стр. 40 С.Ю.Федорова	Ходить в полуприседе. Бегать широким и мелким шагом. Перебрасывать мяч друг другу через сетку. Подскакивать попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед с хлопками над головой. Ползть на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.
4/1	№15 стр. 40 С.Ю.Федорова	Ходить в полуприседе. Бегать широким и мелким шагом. Подскакивать попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Ползть на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Перебрасывать мяч друг другу через сетку.
4/2	№16 стр. 41 С.Ю.Федорова	Ходить в полуприседе. Бегать широким и мелким шагом. Подскакивать попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Ползть на животе по скамейке, подтягиваясь руками. Перебрасывать мяч друг другу через сетку.

Ноябрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№17 стр. 44 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед и назад. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Прыгать с зажатым между ног

		мешочком. Ползать на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. Бросать мяч вверх, об пол, ловить его двумя руками.
1/2	№18 стр. 44 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед и назад. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Бросать мяч вверх, об пол, ловить его двумя руками. Прыгать с зажатым между ног мешочком.
2/1	№19 стр. 45 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бегать в колонне (по одному, по двое). Прыгать с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево). Бросать мяч вверх, об пол, ловить его одной рукой. Ползать на спине по скамейке, отталкиваясь ногами.
2/2	№20 стр. 45 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бегать в колонне (по одному, по двое). Прыгать с максимальным вращением вокруг оси своего тела (руки на поясе). Ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Бросать мяч вверх, об пол, ловить его одной рукой.
3/1	№21 стр. 46 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед и назад. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Прыгать с зажатым между ног мешочком. Ползать на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. Бросать мяч вверх, об пол, ловить его двумя руками.
3/2	№22 стр. 46 С.Ю.Федорова	Ходить в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Бегать в колонне (по одному, по двое). Прыгать с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево). Бросать мяч вверх, об пол, ловить его одной рукой. Ползать на спине по скамейке, отталкиваясь ногами.
4/1	№23 стр. 47 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед и назад. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Прыгать с зажатым между ног мешочком. Ползать на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Бросать мяч вверх, об пол, ловить его двумя руками с хлопком и с продвижением вперед.
4/2	№24 стр. 48 С.Ю.Федорова	Ходить приставными шагами вперед и назад. Бегать спиной вперед, сохраняя направление. Прыгать с зажатым между ног мешочком. Ползать на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами. Бросать мяч вверх, об пол, ловить его двумя руками.

Декабрь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№25 стр. 51 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бегать непрерывно в течение 2-3 минут в медленном темпе. Прыгать через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Пролезать в обруч разными способами. Бросать мяч об

		пол и ловить его двумя руками (10 раз).
1/2	№26 стр. 51 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бегать непрерывно в течение 2-3 минут в медленном темпе. Пролезать в обруч разными способами. Прыгать через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Бросать мяч об пол и ловить его двумя руками (10-15 раз) с хлопком.
2/1	№27 стр. 52 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бегать непрерывно в течение 2-3 минут в медленном темпе. Бросать мяч об пол и ловить его двумя руками (10-15 раз) с хлопком. Пролезать в обруч разными способами. Прыгать через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый.
2/2	№28 стр. 52 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бегать, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. Пролезать в обруч разными способами. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
3/1	№29 стр. 53 С.Ю.Федорова	Ходить с набивным мешочком на голове. Бегать, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Подлезать под дугу разными способами.
3/2	№30 стр. 53 С.Ю.Федорова	Ходить с мешочком на голове. Бегать непрерывно в течение 2-3 минут в медленном темпе. Подлезать под дугу разными способами. Бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками с хлопками, поворотами, встречными перебежками. Прыгать через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый.
4/1	№31 стр. 54 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бегать непрерывно в течение 2-3 минут в медленном темпе. Пролезать в обруч разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками. Прыгать через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками с хлопками, поворотами.
4/2	№32 стр. 55 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бегать непрерывно в течение 2-3 минут в медленном темпе. Бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками с хлопками, поворотами. Прыгать через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Пролезать в обруч разными способами.

Январь

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№33 стр. 58 С.Ю.Федорова	Ходить с мешочком на голове. Бегать, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево.

		Подлезать под дугу разными способами. Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
1/2	№34 стр. 58 С.Ю.Федорова	Ходить с мешочком на голове. Бегать с преодолением препятствий. Вести мяч перед собой (3-5м). Прыгать вверх из глубокого приседа. Подлезать под дугу разными способами, не касаясь руками пола.
2/1	№35 стр. 59 С.Ю.Федорова	Ходить с мешочком на голове. Бегать, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. Подлезать под дугу разными способами в чередовании с лазанием по гимнастической стенке. Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево.
2/2	№36 стр. 59 С.Ю.Федорова	Ходить, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бегать с преодолением препятствий. Перелезть через гимнастическую скамейку разными способами. Вести мяч в разных направлениях. Прыгать вверх из глубокого приседа.
3/1	№37 стр. 60 С.Ю.Федорова	Ходить, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бегать с преодолением препятствий. Прыгать вверх из глубокого приседа. Перелезть через гимнастическую скамейку разными способами. Вести мяч в разных направлениях.
3/2	№38 стр. 61 С.Ю.Федорова	Ходить, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бегать, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Перелезть через гимнастическую скамейку разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками.
4/1	№39 стр. 61 С.Ю.Федорова	Ходить, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бегать, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Перелезть через гимнастическую скамейку разными способами.
4/2	№40 стр. 62 С.Ю.Федорова	Ходить, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бегать, сохраняя равновесие на одной ноге после остановки. Прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево. Отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Перелезть через гимнастическую скамейку разными способами.

Февраль

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№41 стр. 65 С.Ю.Федорова	Ходить, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок. Бегать с преодолением препятствий. Прыгать вверх из

		глубокого приседа. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Вести мяч в разных направлениях.
1/2	№42 стр. 65 С.Ю.Федорова	Ходить, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку от гимнастической скамейки. Бегать с преодолением препятствий. Перелезть через гимнастическую скамейку разными способами. Прыгать вверх из глубокого приседа. Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед.
2/1	№43 стр. 66 С.Ю.Федорова	Ходить, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок. Бегать челночным способом. Прыгать на мягкое покрытие с разбега. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Вести мяч в разных направлениях.
2/2	№44 стр. 66 С.Ю.Федорова	Ходить с мешочком на голове. Бегать челночным способом. Прыгать на мягкое покрытие с разбега. Перелезть через гимнастическую скамейку разными способами. Вести мяч в разных направлениях.
3/1	№45 стр. 67 С.Ю.Федорова	Ходить, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок. Бегать с преодолением препятствий. Прыгать вверх из глубокого приседа. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, с сохранением координации движений. Вести мяч навстречу друг другу со сменой местоположения двух команд.
3/2	№46 стр. 67 С.Ю.Федорова	Ходить, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок. Бегать челночным способом. Лазать по гимнастической стенке со сменой темпа по сигналу воспитателя (два хлопка – быстро, один хлопок – медленно). Прыгать на мягкое покрытие с разбега. Вести мяч с продвижением вперед, огибая предметы змейкой.
4/1	№47 стр. 68 С.Ю.Федорова	Ходить, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок. Бегать с преодолением препятствий. Прыгать вверх из глубокого приседа. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Вести мяч в разных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу произвольным способом в движении.
4/2	№48 стр. 68 С.Ю.Федорова	Ходить, поднимая прямую ногу и делать под ней хлопок. Бегать с преодолением препятствий. Вести мяч в разных направлениях. Прыгать вверх из глубокого приседа. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.

Март

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№49 стр. 71 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бегать со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 прыжков). Ползать на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Метать мяч на дальность левой и правой рукой.
1/2	№50 стр. 72	Ходить по гимнастической скамейке с остановкой посередине

	С.Ю.Федорова	и перешагиванием предметов. Бегать со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 прыжков). Метать мяч на дальность левой и правой рукой. Ползать на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой.
2/1	№51 стр. 73 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бегать со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. Ползать на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой под дугами. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков). Метать мяч на дальность левой и правой рукой.
2/2	№52 стр. 73 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бегать с мячом, скакалкой, по доске, бревну. Прыгать в длину с места, с разбега. Ползать на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой между предметами змейкой. Метать мяч в движущуюся цель (катящийся обруч).
3/1	№53 стр. 74 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бегать с мячом, скакалкой, по доске, бревну. Проползать по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Прыгать в длину с места, с разбега. Метать мяч в движущуюся цель (катящийся набивной мяч).
3/2	№54 стр. 74 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бегать со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков). Проползать по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метать мяч на дальность левой и правой рукой.
4/1	№55 стр. 75 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бегать со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. Метать мяч на дальность левой и правой рукой. Ползать на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков).
4/2	№56 стр. 75 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагиванием предметов. Бегать со средней скоростью (расстояние 80-120 м) в чередовании с ходьбой. Прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков). Метать мяч на дальность левой и правой рукой. Ползать на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой.

Апрель

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№57 стр. 78 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бегать с мячом, скакалкой, по доске,

		бревну. Прыгать в длину с места, с разбега. Проползать по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метать в движущуюся цель.
1/2	№58 стр. 79 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бегать в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Прыгать с высоты. Проползать по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
2/1	№59 стр. 79 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бегать с мячом, скакалкой, по доске, бревну. Прыгать в длину с места, с разбега. Проползать по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.
2/2	№60 стр. 80 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бегать в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Прыгать с высоты. Лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
3/1	№61 стр. 81 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бегать в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Прыгать с высоты. Лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
3/2	№62 стр. 81 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бегать с мячом, скакалкой, по доске, бревну. Прыгать в длину с места, с разбега. Лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метать в движущуюся цель.
4/1	№63 стр. 82 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бегать с мячом, скакалкой, по доске, бревну. Лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Прыгать в длину с места, с разбега. Метать в движущуюся цель.
4/2	№64 стр. 82 С.Ю.Федорова	Ходить по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Бегать с мячом, скакалкой, по доске, бревну. Лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Прыгать в длину с места, с разбега. Метать в движущуюся цель.

Май

Неделя/ №занятия	Занятия по физическому развитию	Программные задачи
1/1	№65 стр. 85 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бегать в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Прыгать с высоты. Лазать по

		гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
1/2	№66 стр. 86 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бегать в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Прыгать с высоты. Метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
2/1	№67 стр. 86 С.Ю.Федорова	Ходить – кружиться с закрытыми глазами. Бегать на скорость. Прыгать через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся). Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. Лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
2/2	№68 стр. 87 С.Ю.Федорова	Ходить – кружиться с закрытыми глазами. Бегать на скорость. Прыгать через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся). Лазать по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.
3/1	№69 стр. 87 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бегать в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Прыгать с высоты. Лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
3/2	№70 стр. 88 С.Ю.Федорова	Ходить – кружиться с закрытыми глазами. Бегать на скорость. Прыгать через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся). Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель. Лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
4/1	№71 стр. 88 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бегать в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Прыгать с высоты. Лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
4/2	№72 стр. 89 С.Ю.Федорова	Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Бегать в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Прыгать с высоты. Лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Метать в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).

Приложение № 4

Перспективный план работы с детьми

Цель: Содействие сохранению и укреплению психоэмоционального здоровья.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление психологического здоровья детей, как важного фактора развития личности.
2. Создание благоприятного положительного микроклимата в детском саду.

Месяц	Ср. гр.	Ст. гр.	Подг. гр
Сентябрь	«Мы спортивные ребята»	«Мы спортивные ребята»	«Мы спортивные ребята»
Октябрь	«Собери урожай»	«Осень золотая»	«Осень золотая»
Ноябрь	«Мы спортсмены»	«Мы спортсмены»	«Мы спортсмены»
Декабрь	«Зимние радости»	«Зимние радости»	«Зимние радости»
Январь	«День мяча»	«День мяча»	«День мяча»
Февраль	«Юные Защитники Отечества»	«Юные Защитники Отечества»	«Юные Защитники Отечества»
Март	«Весенние старты»	«Весенние старты»	«Весенние старты»
Апрель	«Тяжело в учениях, легко в бою»	«Тяжело в учениях, легко в бою»	«Тяжело в учениях, легко в бою»
Май	«Победа будет за нами»	«Победа будет за нами»	«Победа будет за нами»