

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 482 г. Челябинска»**
454021, Челябинск, Черныш 40Б тел.795-73-83,795-61-60
ИНН 7447033584 КПП 744701001
ОГРН 1027402335047

Принято на заседании
педагогического совета

07.09.2020 протокол № 1



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС № 482
Алябушева С.В.
З.п.н. № 10/19 от 07.09.2020

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

Разработчик: Токарева М.Б.
инструктор по физической культуре

2020 г.

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка	3
2. Организация режима пребывания детей в ДООУ (режим двигательной активности в группе, закаливающие и физкультурно-оздоровительные мероприятия.)	8
3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (перечень программ, технологий, пособий; отбор форм организации образовательного процесса)	11
3.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 1,5 до 7 лет.	13
3.1.1. Первая младшая группа (1,5 - 3 лет)	13
3.1.2. Вторая младшая группа (3 – 4 лет)	15
3.1.3. Средняя группа (4-5 лет)	32
3.1.4. Старшая группа (5-6 лет)	51
3.1.5. Подготовительные к школе группы (6-7 лет)	69
4. Планируемые результаты освоения детьми программы	90
5. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы	92
6. Региональный компонент	96
7. Реализация методических тем	97
8. Дополнительное образование	125

1. Пояснительная записка.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа состоит из двух частей:

Обязательная часть, которая включает

- организацию режима пребывания детей в ДОО;
- модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду;
- закаливающие мероприятия;
- физкультурно - оздоровительные мероприятия;
- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»;
- планируемые результаты освоения детьми образовательной программы;
- мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу

- по приоритетному направлению деятельности учреждения;
- реализации методической темы инструктора по физическому развитию;
- дополнительное образование;
- систему работы с родителями воспитанников.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует

всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавая при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутки, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 1,5 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цель программы: Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Вторая часть программы основана на реализации приоритетного направления ДООУ, реализации методической темы и дополнительного образования дошкольников – в области физического развития и системе работы с родителями воспитанников.

Принципы физического развития

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (осознанности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоничное развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организует знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закалывающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах изученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом изучаемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, психологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь законам упражнения.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе тренирующего воздействия. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядоченно процесса физического воспитания способствует принцип ритмичности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнелюбивости и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучить другую группу двигательному действию;

- индивидуальный позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

2. Организация режима пребывания детей в ДОО.

В режимах дня сбалансировано время, отведенное на занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

общая продолжительность прогулки

возраст детей	учебный год
для детей 4 - 5 лет	4 часа 40 минут
для детей 5 - 6 лет	4 часа 30 минут
для детей 6 - 7 лет	4 часа 45 минут

продолжительность сна

возраст детей	учебный год
для детей 4 - 5 лет	2 часа 30 минут
для детей 5 - 6 лет	2 часа
для детей 6 - 7 лет	2 часа

В период адаптации и активированных дней возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей.

В теплый период года утренний прием осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приема на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В теплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования
1,5-3	1ч.40мин.	2ч.20мин.	3ч.30мин.	4ч. 40мин.	2ч.40мин.
3-4	1ч.45мин.	2ч.15мин.	3ч.25мин.	4ч. 35мин.	2ч.50мин.
4-5	1ч.50мин.	2ч.10мин.	3ч.20мин.	4 ч. 40мин.	3ч.00мин.
5-6	2ч.00мин.	2ч.05мин.	3ч.30мин.	4 ч.30мин.	3ч.10мин.
6-7	2ч.10мин.	2ч.00мин.	3ч.30мин.	4ч. 45мин.	3ч.20мин.

3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа, технологии, пособия

- Доскин, В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей [Текст] / М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
- Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет [Текст] / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. - М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
- Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет [Текст] / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. - М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
- Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 7 года [Текст] / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. - М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
- Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни [Текст] / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. - М.: Просвещение, 2005. - 271 с.
- Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-7 лет, воспитывающихся по программе «Из детства в отрочество» [Текст] / сост. Л. Г. Голубева. - М.: 1997. - 180с. (Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры).
- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербakov В.П.
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Замонина В.Н.
- Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
- Рунова М. А., Буталова А. В. Ознакомление с природой через движение.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.

- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
- Сивачева Л. Н. Физкультура - это радость.
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть.
- Галицкая Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет.
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.

Организованная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами ритмики, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы: календарно-тематического планирования группы, темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

- физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей

- физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время - до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплему песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

3.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 1,5 до 7 лет.

Развитие движений с 1,5 до 3 лет.

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять

направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закрепить навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, кидать, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать червячки и попить водичку, как цыпленок, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынуто (после 2 лет 6 месяцев), обхода предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, привинченной одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под ворота, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мячочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз - вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться направо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и

опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. **Подвижные игры.** «Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонok?» и др. Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями, самолетами и пр.

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культуры гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни детей.
Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.
Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

приводимая плечи, разводи руки в стороны.

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

Спортивные упражнения

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки»

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!»

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек»

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок»

Движение под музыку и песни. «Поезд», «Завязка», «Флажок»

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» 3 – 4 года

Месяц	Дата	№ и/л занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
1	2	3	4	5	6
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания	
Октябрь		Занятие № 1	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
		Занятие № 2	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
		Занятие № 3	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
		Занятие № 4	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
		Занятие № 5	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.и «У медведя во бору»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
		Занятие № 6	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.и «Лохматый пес»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальное
		Занятие № 7	Игровые упражнения на равновесие «Пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ

	Занятие № 8	Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.И « Пузырь», « Найди свой домик»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ
Ноябрь	Занятие №9	Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.И « Мой веселый звонкий мяч»		
	Занятие № 10	Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие № 11	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.И «Наседка и цыпленок»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 12	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.И «У медведя во бору»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие № 13	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивании через шнур, положенный на пол, катание мячей в прямом направлении. П.И «Поезд».	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 14	Катание обручей. Спрыгивание в обруч. П.И « Карусель»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 15	Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ

	Занятие № 16	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный
	Занятие № 17	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ
	Занятие № 18	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, поддерживая направление движения.		
Декабрь	Занятие № 19	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 20	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 21	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Лохматый пес»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 22	Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику». П.И «Лохматый пес», «Догони мяч»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 23	Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.И « Пузырь», « Найди свой домик»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 24	Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.И « Мой веселый звонкий мяч»	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Посменный способ

			подвижная игра	
	Занятие № 25	Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие №26	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята»	Объяснение, показ, подвижная игра	
Январь	Занятие № 27	В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ
	Занятие № 28	Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально
	Занятие № 29	Закреплять умение принимать правильное в.п. при прыгании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывание о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, индивидуальный способ

		пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью.		
Занятие № 30		В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
Занятие № 31		При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейки высотой 30см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут по двор) и когда заняты (несут зернышки).	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
Занятие № 32		Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. В подвижной игре «Наседка и	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		целью» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгании со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.		
Февраль	Занятие № 33	Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватить рукой, приставить ногу, а затем руку. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 34	Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. В подвижной игре «Кроlickи» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 35	Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. Закрепить умение в прыжках в длину с места выполнять	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.		
Занятие № 36	Закреплять умение подлезать по дуге высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
Занятие № 37	Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному; сказать как они могут подлезать и не задевать препятствие; отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры; ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже прогнуться? Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте, привлечь внимание детей к положению маховой ноги. В подвижной игре «Мяч через сетку» побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, используя движения ног.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	
Занятие № 38	Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при прыгании с куба. Побуждать детей к оценке приземления. Упражнять детей в умении придавать точное	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ	

		направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см. В подвижной игре «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, ступнях и ладонях в быстром темпе.		
	Занятие № 39	Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. При спрыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из в.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие № 40	При спрыгивании с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях без помощи рук. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не натыкаясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
Март	Занятие № 41	Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.		
	Занятие № 42	Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, фронтальный способ
	Занятие № 43	Закрепить умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения. Закрепить умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 44	Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		друг на друга.		
	Занятие №45	Упражнять детей в использовании замаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 46	Закрепить умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2-3 рейки) и спуститься по гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 47	Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 48	В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета. Знакомить детей с траекторией	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

		полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу.		
	Занятие № 49	Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед. Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 50	Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Знакомить детей с приемом выполнения крутового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении быстро подлезать с холу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 51	Закреплять умение выполнять крутовой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		ориентироваться в пространстве, бегать рассыпную, не наталкиваясь друг на друга.		
	Занятие № 52	Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №53	Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №54	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2-3 м. Закрепить умение выполнять прыжки через скакалку. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №55	Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки. Закрепить умение принимать н.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.		
	Занятие №56	Упражнить детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие №57	Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации.		Фронтальный способ
Май		Педагогическое обследование.	Тестовые задания	

3.1.1. Средняя группа (4-5 лет)

Пояснительная записка

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Образовательная область «Физическое развитие»

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширить представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить 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.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнить повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полупрыжком (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры с бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш»-«Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котят и левят» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булавку», «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.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» 4 – 5 лет

Месяц	Дата	№ и/л занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
1	2	3	4	5	6
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания	
Октябрь		Занятие № 1	Закрепить умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задая шнур. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
		Занятие № 2	Закрепить умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задая его.	Объяснение, показ, подвижная игра	Потоочный способ
		Занятие № 3	Закрепить умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться. Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лева на животе на гимнастической скамейке. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задая его.	Объяснение, показ, подвижная игра	Потоочный способ

	Занятие № 4	Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом с носка на всю стопу в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 5	Управлять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 6	Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы при прокатывании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальное
	Занятие № 7	Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ

		ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.		
	Занятие № 8	Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закрепить умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков. В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Потоchnый способ Фронтальный способ
	Занятие № 9	Повторить занятие №8		
	Занятие № 10	Закрепить умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуть, бросить. Закрепить умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие № 11	Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой. Закрепить умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим игрокам	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

	Занятие № 12	Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок. Закреплять умение принимать правильное н.п. при прыгании с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанию по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие № 13	Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуть и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу при прыгании с куба высотой 40 см. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанию по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 14	Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног. Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе называния способов ползания, ползания (по точкам опоры). В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение прыгание со скамьи, приземляясь на две ноги с перекатом с носка на всю ступню.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ

		подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 60 см.		
	Занятие № 15	При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. Учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 16	Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. Закрепить умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный
	Занятие № 17	Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Учить детей регулировать силу толчка при спрыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение наклона рук в момент приземления для сохранения равновесия. В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ
	Занятие № 18	Повторить занятие №17	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ

Декабрь	Занятие № 19	Закреплять умение регулировать силу толчка при прыгании с куба с поворотом на 90 гр. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Предложить детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см. побуждать детей пользоваться названным способом подлезания. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать прассыпаную, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 20	Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение наклона рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п. Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое. В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 21	В прыжках через валки высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног. Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ

Занятие № 22	Упражнять детей в умения использовать замахи руками в прыжках в высоту с места (через валики высотой 20см), приземляться мягко на две ноги. Развивать мышцы рук в подтягиваниях на руках по скамейке лежа на животе. Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. В подвижной игре «Котята и шенята» закрепить умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
Занятие № 23	Закреплять умение детей использовать замахи руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места. Развивать ловкость и силу рук мышц при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе. Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
Занятие № 24	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Обратить внимание на использование замаха для увеличения дальности броска. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу. В подвижной игре «Кролички» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ

	Занятие № 25	Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях под ближайшее препятствие.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие №26	Повторить занятие №25	Объяснение, показ, подвижная игра	
Январь	Занятие № 27	В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ
	Занятие № 28	Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально
	Занятие № 29	Закреплять умение принимать правильное в.п. при прыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывании с ловле мяча в парах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, индивидуальный способ

		Привучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью.		
	Занятие № 30	В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью. Закрепить умение лезть по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стоны и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие № 31	При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгании со скамейки высотой 30см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда заняты (несут зернышки).	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 32	Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлечь внимание	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.		
Февраль	Занятие № 33	Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 34	Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

	Занятие № 35	Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. В подвижной игре «Кто быстрее пробегает к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 36	Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 37	Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному; сказать как они могут подлезать и не задевать препятствие; отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры; ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже прогнуться? Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте, привлечь внимание детей к положению маховой ноги. В подвижной игре «Мяч через сетку» побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, используя движения ног.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 38	Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с	Объяснение, показ,	Посменный, индивидуальный

		куба. Побуждать детей к оценке приземления. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см. В подвижной игре «Мыши в кладовой» приучить детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, ступнях и ладонях в быстром темпе.	подвижная игра	ный способ
	Занятие № 39	Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. При спрыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две подогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из н.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие № 40	При спрыгивании с куба закреплять умение приземлиться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях без помощи рук. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
Март	Занятие № 41	Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. В подвижной игре	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		«Автомобили» закрепить умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.		
	Занятие № 42	Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закрепить умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, фронтальный способ
	Занятие № 43	Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения. Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 44	Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко,	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга.		
	Занятие №45	Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 46	Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (дальше на 2-3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 47	Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 48	В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета. Знакомить детей с траекторией	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

		полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу.		
	Занятие № 49	Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед. Закреплять умение принимать н.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из н.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 50	Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Знакомить детей с приемом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении быстро подлезать с ходу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 51	Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		враспыленную, не наталкиваясь друг на друга.		
	Занятие №52	Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением. В подвижной игре «Перелет птиц» закрепить умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №53	Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. В подвижной игре «Перелет птиц» закрепить умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №54	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2-3 м. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №55	Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на средней гимнастической стенке. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.		
	Занятие №56	Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие №57	Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации.		Фронтальный способ
Май		Педагогическое обследование.	Тестовые задания	

3.1.2. Старшая группа (5-6 лет)

Пояснительная записка

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в тёплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнить повороты на месте и в движении. Подняться на горку лесенкой, спуститься с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Договляйся».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и копа (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, 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 луки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

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», «Затейник», «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 водяному», «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.

Задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, выделять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснить свой выбор.

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» 5 – 6 лет

Месяц	Дата	№ и/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
1	2	3	4	5	6
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания	
Октябрь		Занятие № 1	Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд. В подвижной игре «Волшебные елочки» закреплять умение принимать правильную осанку.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ
		Занятие № 2	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Формировать слитность, перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закрепить умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. В подвижной игре «Волшебные елочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ

	Занятие № 3	Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросить мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Потошный способ
	Занятие № 4	Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	Объяснение, показ, подвижная игра	Потошный способ
	Занятие № 5	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты. В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах прассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной полке мяча. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы – веселые ребята».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ

		Занятие № 7	Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ Фронтальный способ
		Занятие № 8	Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
Ноябрь		Занятие № 10	Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой Индивидуальный способ

	Занятие № 11	Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умения выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ Фронтальный способ
	Занятие № 12	В прыжках с доставанием до предмета научить детей определить место толчка. Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ
	Занятие № 13	Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами. В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться).	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный способ
	Занятие № 14	Закреплять приемы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме. Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 15	Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ

		внимание обратить на приземление. В подвижной игре «Кот и мышь» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу.		
	Занятие № 16	Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину. Закрепить правильность выполнения приземления и н.п. Упражнять детей в умениях сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Потоchnый способ
	Занятие № 17	Закрепить умение выполнять бег из н.п. стоя спиной к направлению движения. Упражнять детей в умении принимать правильное н.п. и замах при бросании мячика в обруч. В подвижной игре «Кот и мышь» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
Декабрь	Занятие № 18	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закрепить умение метать мелкие предметы вдаль. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ

	Занятие № 19	Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка в даль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты. Упражнять детей в подвижной игре «Мы - веселые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие № 20	Учить детей изменять направление толчка при прыгании с предмета. Предложить детям прыгать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка в даль одной рукой снизу. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 21	Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задних при прыгании. Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 22	Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук. Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 23	По интересам детей. Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	

	Занятие № 24 (свежем на воздухе)	Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенистыми шагами. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	
	Занятие № 25 (свежем на воздухе)	Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.	Объяснение, показ, подвижная игра	
Январь	Занятие № 26	Физкультурный досуг «Ура! Зимние каникулы!»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	
	Занятие № 27 (на воздухе)	Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. Закреплять умение прицельно выводить бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет лядинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие № 28	Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной	Объяснение, показ, подвижная игра	Потоchnый способ

		игре «Собери венок» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.		
	Занятие № 29	Определить уровень освоения прыжка в длину с места. Отметить количественные и качественные показатели выполнения. Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратит внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 30	Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. Упражнять детей в умении вести мяч по прямой. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ Поточный
	Занятие № 31	Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрестной координации. Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
Февраль	Занятие № 32	Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. Упражнять детей в ведении и забрасывании	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, поточный способ

		большого мяча в баскетбольную корзину. В подвижной игре «Наседка и шалыта» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания.		
	Занятие № 33	Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?».	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, Групповой способ
	Занятие № 34	В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередуя шаг. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягом приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 35	Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног. В лазаньи побуждать детей выполнять энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В подвижной игре «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 36	Приучать детей принимать правильное и.п. при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Закрепить	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, посменный

		умение энергично отталкивать предмет груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполнить энергичный толчок при спрыгивании с поворотом на 90°. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучить детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целесообразным образом.		
	Занятие № 37	Упражнять детей в использовании перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке. В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие. Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной, увертываясь от ловишки.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ
	Занятие № 38	Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега. Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и п. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию. Упражнять детей в беге с увертыванием различными способами в игре «Ловишка, бери ленту!»	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, посменный
	Занятие № 39	В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ

		высоты препятствия. Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины).		
Март	Занятие № 40	В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, и приземляться на две ноги. Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель; определять время, скорость и направление броска. Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, фронтальный
	Занятие № 41	Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ
	Занятие № 42	Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 43	Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		подтягивания на скамейке. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса».		
	Занятие №44	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в длину с места. Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 45	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении. Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски. В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 46	Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Упражнять детей в дальности по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании меточка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласовывать движений рукой с переносом центра тяжести). В подвижной игре «Чья команда быстрее разгрузит баржу с арбузами?» развивать точность соблюдения направления при броске.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 47	Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метаясь вдаль предмета малого размера. Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

			финах прыжка, сохранить равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. В подвижной игре «Пятышки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим.		
		Занятие №48	Повторить занятие №47	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
Апрель		Занятие № 49	Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием замаха руками при запыливания. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. 4. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	05.04	Занятие № 50	Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку. Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Определять траекторию полета. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, индивидуальный
	08.04	Занятие № 51	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ

12.04	Занятие № 52	Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. 3. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
15.04	Занятие №53	В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног. В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. В подвижной игре «Волк во рву» упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
19.04	Занятие №54	Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка». Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой. Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, фронтальный способ
22.04	Занятие №55	Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега. Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение. Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
26.04	Занятие №56	Упражнять детей в умении выполнить прыжок в длину с разбега. Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закрепить	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

			умение энергично отталкивать предмет. 3. Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре. В подвижной игре «Охотник И утка» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.		
	29.04	Занятие №57			
Май			Педагогическое обследование.	Тестовые задания	

3.1.3. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Пояснительная записка

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротах, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, зажавив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-

3 км в медленном темпе. Выполнить повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно катиться на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и коня при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

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 пшеница».

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птицы», «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», «Литга».

Задачи:

- Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- Развивать выразительность двигательных действий.
- Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослых формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
- Повышать тренированность организма.

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» 6 – 7 лет

Месяц	Дата	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
1	2	3	4	5	6
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания	
Октябрь		Занятие № 1	Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на подусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ
		Занятие № 2	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ

	Занятие № 3	Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закрепить умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. Закрепить умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в умении лезть с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ
	Занятие № 4	Упражнять детей в умении подбрасывать мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей лезть с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ
	Занятие № 5	Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. Приучить детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать в. п. и быстро набирать скорость бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ

	Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 7	В прыжках в длину с места побуждать детей выполнить движение на пределе своих возможностей. Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 8	Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №9	Повторить занятие №8	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
Ноябрь	Занятие № 10	Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком.		
	Занятие № 11 (сюжетное)	Дорожное движение. Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. Закреплять знание правил дорожного движения.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	
	Занятие № 12	Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. Развивать умение согласовывать отбивание и допью мяча при действиях в паре. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ
	Занятие № 13	Закрепить умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выпалнить слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

	Занятие № 14	Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания и прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный, посменный способ
	Занятие № 15	Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку, покрытую матом. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании. Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 16	Упражнять детей в умении лезть по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе. В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный, индивидуальный способ
	Занятие № 17	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверх на другой пролет. В прыжках в длину с места побуждать детей	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90°). Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч подпрыгнул».		
	Занятие №18	Повторить занятие №17	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
Декабрь	Занятие № 19	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ
	Занятие № 20	Знакомить детей с быстрым переходом из положения лежа на животе к бегу. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. В подвижной игре «Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча).	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие №21	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Закреплять	Объяснение, показ, игровое	Поточный способ

		умение правильно выполнить все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание.	упражнение, подвижная игра	
	Занятие № 22	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90гр. В прыжках через набитые мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 23	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. В подвижной игре «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 24	Закрепить умение выполнять крутовой захват при метании вдале из-за плеча одной рукой. При спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Песенный, поточный способ

		отталкивания. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами.		
	Занятие № 25	Упражнять детей в умении выполнять круговой захват при метании вдале мешочков, шишек. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему. Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, научить регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, экономить силы с учетом действий ловишки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, Поточный способ
	Занятие №26	Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный захват руками для увеличения силы толчка. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовать и проводить игру.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
Январь	Занятие № 27	Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических	Объяснение, показ, подвижная игра	

		упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.		
	Занятие № 28	Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие № 29	Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замком при метании в даль набивного мяча. В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги. Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и штурмы, выбирать способ подлезания с учетом их роста. Знакомить детей с содержанием и правилами игры "Два Мороза". Развивать ловкость, увертливость.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ
	Занятие № 30	При метании набивного мяча в даль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании. В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к отталкиванию вперед-вверх, побуждать выпрыгивать вверх. В подвижной игре «Чья команда быстрее построится дворец?» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ
	Занятие № 31	Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ложку	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ

		<p>мяча захватом с боков. Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели.</p> <p>В подвижной игре «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных лозами.</p>		
	Занятие № 32	<p>Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад. Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели. В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье перекрестной координацией.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ
Февраль	Занятие № 33	<p>Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнить толчок одной ногой, а приземляться на две. Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой. В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 34	<p>В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки.</p> <p>2. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем. В подвижной игре «В чьей команде меньше</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча. Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим ближе к сетке, и перебросить мяч ему; можно не бегать за одним мячом, а примерно распределить территорию и охранять ее от мячей; также необходимо подумать, кого из участников команды поставить ближе к сетке, а кого - дальше от нее.		
	Занятие № 35	Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 36	Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ

		экономно.		
	Занятие № 37	Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. Знакомить детей с выполнением кувырка вперед. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 38	Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной группировки. В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу. В подвижной игре «Мыши в клавишной» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными способами подлезания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, индивидуальный способ
	Занятие № 39	В прыжках в длину с разбега выработать слитность выполнения разбега и толчка. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния. В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанию.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

	Занятие № 40	Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, излетать после толчка. Развивать умение резко выпускать предмет при метании вдаль. Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч. В подвижной игре «Лиса и курятники» развивать умение влезать быстро на гимнастическую стенку, веревочную лестницу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
Март	Занятие № 41	В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, мягкому выполнению разбега и толчка. Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению метания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 42	Упражнять детей в выполнении группировки при прыгании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90°. Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами. В подвижной игре «Ловишки с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие № 43	Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. Развивать способность вязать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. Упражнять детей в выполнении куварка	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		вперед. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапля». Упражнять в мягком выполнении запрыгивания.		
	Занятие № 44	Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. Упражнять в ладанье с использованием перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания. В подвижной игре «Лягушки и цапля» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №45	В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и. п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в быстром лазании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 46	В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		подтягиваться труднее. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, прав и левой его ладью. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.		
	Занятие № 47	В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх - вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать быстро, переходить от броска к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 48	Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. Закрепить умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность подлезать быстро с ходу, освобождая место для других.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ
Апрель	Занятие № 49	В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. В	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ

		подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.		
	Занятие № 50	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность наполнения и. п. и броска. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ, индивидуальный
	Занятие № 51	Закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Потоchnый способ
	Занятие № 52	Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. В подвижной игре «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетание подлезания - бега - лазанья.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №53	Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!».		
	Занятие №54	<p>Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, фронтальный способ
	Занятие №55	<p>В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку. Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом. Поймав этот мяч, ребенок передает его третьему, набегавшему с другой стороны. Развивать согласованность действий между игроками. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие №56	<p>Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать к достижению высокого результата, активно используя разбег. Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать согласованность действий</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

			<p>между партнерами. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствия к колокольчику?» закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста.</p>		
Май			Педагогическое обследование.	Тестовые задания	

4. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

I младшая группа

1. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
2. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.
3. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

II младшая группа

1. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
2. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
3. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
4. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
6. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа

1. Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
2. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
3. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
4. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
5. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет: поворот переступанием, поднимается на горку.
6. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
7. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа

1. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
3. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

4. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
5. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
8. Умеет кататься на самокате.
9. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
10. Умеет плавать (произвольно).

Подготовительная к школе группа

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
3. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попасть в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
4. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первой-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
5. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Следит за правильной осанкой.
7. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
8. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
10. Плавает произвольно на расстояние 15 м.

5. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

Способы проверки знаний, умений и навыков.

В соответствии с образовательной программой ДОО обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Дети, показавшие высокий уровень физической подготовленности по результатам диагностики зачисляются в спортивную секцию.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОО и совещании при заведующем.

Данная форма мониторинга позволяет методом наблюдения отслеживать развитие ребенка, определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Предложены следующие группировки и критерии, подлежащие оценке «+» или «-»:

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

Критерии, подлежащие наблюдению, подобраны с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития психофизических качеств:

- 3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила
- 4-5 лет - быстрота, выносливость, гибкость
- 5-6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость
- 7 лет - ловкость и выносливость.

Таким образом, оцениваемые критерии соответствуют возрастным особенностям детского организма, т.е. являются адекватными и позволяют сравнивать достижения ребенка относительно начала учебного года и конца. А также в соответствии ФГОС позволяют определить степень соответствия целевым ориентирам ежегодно и на выходе из детского сада.

При наличии большинства плюсов можно делать вывод о положительной динамике и соответственно при наличии большинства минусов об отрицательной динамике или о ее отсутствии.

Результаты мониторинга трактуются в пользу ребенка. Отсутствие тестов является положительной стороной данной системы – ребенок не испытывает неудач при их выполнении в случае отрицательного результата. А педагог разрабатывает план обучения с учетом индивидуальных особенностей ребенка на основе не количественных, а качественных показателей развития психофизических качеств.

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие 50%.

Низкий уровень – соответствие менее 50%.

Ниже представлены основные группировки и критерии, подвергающиеся наблюдению со стороны педагогов: инструктора по физической культуре, воспитателя. В электронном варианте критерии скомпонованы в соответствии с возрастом детей.

Раздел	Группировка	Достижения
Физическая культура	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)	Прыгает на месте и с продвижением вперед
		Может бежать непрерывно в течение 30–40 с
		Влезает на 2–3 перекладина гимнастической стенки (любым способом)
		Берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч
		Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см
		Проявляет ловкость в челночном беге
		Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега
		Прыгает в длину с места не менее 70 см
		Может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м
		Бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м
		Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
		Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см
		Прыгать в длину с места (не менее 80 см)
		Прыгает с разбега (не менее 100 см)
		Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см)
		Прыгать через короткую и длинную скакалку
		Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа
		Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м
		Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м
		Умеет сочетать замах с броском
		Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой
		Умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз
		Умеет отбивать мяч в кольбе (расстояние 6 м)
		Владеет школой мяча
		Может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см) и мягко приземляться
		Может прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см)
Может прыгать с разбега (180 см)		
Может прыгать в высоту с разбега (не менее 50 см)		
Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами		

		<p>Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг)</p> <p>Может бросать предметы в цель из разных исходных положений</p> <p>Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м</p> <p>Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м</p> <p>Может метать предметы в движущуюся цель</p> <p>Ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км</p> <p>Ходит на лыжах: поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске</p> <p>Плавает произвольно на расстоянии 15 м</p>
	<p>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</p>	<p>Легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см)</p> <p>Бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой</p> <p>Может пробежать к указанной цели</p> <p>Воспроизводит простые движения по показу взрослого</p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости</p> <p>Сохраняет равновесие при перешагивании через предметы</p> <p>Может ползать на четвереньках</p> <p>Может лазить по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом</p> <p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление</p> <p>Может бросать мяч двумя руками от груди</p> <p>Бросает мяч из-за головы</p> <p>Ударяет мячом об пол</p> <p>Бросает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловить</p> <p>Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м</p> <p>Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы</p> <p>Уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие</p> <p>Умеет лазить по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами</p> <p>В прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется</p> <p>Ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и доносит его</p> <p>Чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет</p> <p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и</p>

		<p>темп</p> <p>Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие</p> <p>Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом</p> <p>Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами</p> <p>Умеет кататься на самокате</p> <p>Умеет плавать (произвольно)</p> <p>Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах</p> <p>Выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья</p> <p>Умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу шеренги после расчета на первой-второй</p> <p>Умеет соблюдать интервалы во время передвижения</p> <p>Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции</p> <p>Подпрыгивает на одной ноге</p>
	<p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым</p> <p>Получает удовольствие от участия в двигательной деятельности</p> <p>Принимает участие в совместных играх и физических упражнениях</p> <p>Проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время</p> <p>Проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности</p> <p>Проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед)</p> <p>Активен, с интересом участвует в подвижных играх</p> <p>Инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях</p> <p>Умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр</p> <p>Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей</p>

		Проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений
		Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры
		Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)
		Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры
		Проявляет интерес к физической культуре и спорту
		Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)

Список средств обучения

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: шведская стенка – 6 шт., наклонная лестница – 1 шт., наклонная доска – 2 шт., мягкий модуль – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 6 шт., сенсорные дорожки – 3 шт., сухой бассейн

Инвентарь: фитболы – 12 шт., канат – 1 шт., скакалки – 25 шт., дуги – лестницы - 2 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., гимнастические палки 50 шт., мячи резиновые – 25 шт., маленькие – 25 шт., пластмассовые – 30 шт., футбольный - 1 шт.

Нестандартное оборудование: кольцоброс, массажные мячики, «классика», полотно «твистер»

6. Региональный компонент

В дошкольном образовании как первой ступени формирования и становления личности ребенка важным компонентом содержания обучения и воспитания является региональный компонент. Это способствует пробуждению в детях национального самосознания, воспитанию чувства любви и уважения к Родине, обучению основным правилам поведения в обществе. Участие в традиционных мероприятиях по проекту патриотического воспитания дошкольников «Я живу на Урале». Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

Задачи:

- Формирование представлений о традиционных для Урала видах спорта, спортивных, подвижных (народных) играх.
- Формирование интереса к спортивным событиям в своем городе, крае, знаменитым спортсменам, спортивным командам.

Содержание

Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры. Особенности национальной одежды народов Урала. Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами физического здоровья в природных климатических условиях конкретного места проживания, Южного Урала. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.

Развлечения и праздники:		
«День города» (старшие группы)	сентябрь	Игры
«Я, ты, он, она – вместе дружная семья»	ноябрь	Подвижные игры народов мира
«Новогодние традиции южноуральцев» (все группы)	декабрь	Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры
«Зимние забавы» (младшие группы)	январь	Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах
«Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы)	январь	Эстафеты, игры-эстафеты
«Вместе с папой» (старшие группы)	февраль	Веселые старты
«Защитник Отечества» (младшие группы)	февраль	Игры
День здоровья	апрель	Соревнования, игры на воздухе

7. Реализация методической темы

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	1. «Здравствуй, детский сад». «День Зимний»	1. Создание условий для успешной адаптации детей к условиям детского сада. 2. Знакомство детей с помещением и оборудованием спортивного зала, с правилами поведения в детском саду (не толкаться, не бегать по ступенькам, здороваться и прощаться). 3. Формирование эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями
3 – 4		1. Уточнение знаний правил поведения на занятиях по физической культуре. 3. Формирование доброжелательных взаимоотношений со сверстниками, желания возвращаться в детский сад.
4 – 5		1. Формирование дружеских отношений между детьми (взаимопомощь, сочувствие, желание быть

		справедливым).
5 – 6		1. Развитие познавательной мотивации, интереса к школе, книгам, желание стать первоклассником. 2. Формирование дружеских взаимоотношений между детьми (привычку играть сообща, трудиться, заниматься, умение самостоятельно находить общие интересные дела).
6 - 7		1. Развитие познавательного интереса, интереса к школе, книгам. 2. Закрепление знаний детей о школе, о школьных принадлежностях, профессии учителя (кто и чему учит в школе, предметы, изучаемые в школе). 3. Формирование дружеских взаимоотношений между детьми (привычки сообща играть, трудиться, заниматься самостоятельно выбранным делом, договариваться, распределять обязанности, помогать друг другу).
Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	2. «Мой дом, мой город, моя страна, мои планеты»	1. Создание условий для ознакомления детей с домашними предметами (называть игрушки, предметы мебели, одежды, посуды). 2. Формирование ориентировки в ближайшем окружении (узнавать свой дом и квартиру, детский сад и групповую комнату, называть имена членов своей семьи и персонала группы). 3. Знакомство с названием города, в котором живут дети, названием их улицы.
3 – 4		1. Знакомство детей с домом, предметами домашнего обихода (мебель, бытовые приборы). 2. Знакомство с родным городом, с городскими видами транспорта, основными достопримечательностями. 3. Совершенствование ориентировки в ближайшем окружении (узнавать свой дом и квартиру, называть имена членов своей семьи и персонала группы).
4 – 5		1. Знакомство с родным городом (формирование начальных представлений о родном крае, его культуре, истории). 2. Формирование представлений о правилах поведения на улицах города, правилах дорожного движения.
5 – 6		1. Расширение представлений детей о родной стране, знакомство с историей России. 2. Формирование представлений о правилах поведения на улицах города, правилах дорожного движения.

6 - 7		<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширение представлений детей о Родине (герб, флаг, гимн России, представления о Президенте, Правительстве России). 2. Формирование представлений о достопримечательностях родного города, страны.
Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	3. «Урожай»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование представлений об овощах и фруктах (огурец, помидор, морковь, репа, яблоко, груша). 2. Формирование первичных представлений о труде людей по сбору урожая.
3 - 4		<ol style="list-style-type: none"> 1. Уточнение представлений об овощах, фруктах, ягодах и грибах (различать по внешнему виду, вкусу, форме наиболее распространенные овощи, фрукты). 2. Знакомство детей с пользой овощей и фруктов. 3. Уточнение представлений о труде людей по сбору урожая, о труде на огороде.
4 - 5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление навыков использования обобщающих понятий (овощи, фрукты, ягоды) 2. Развитие умений различать по внешнему виду, форме наиболее распространенные овощи, ягоды (валунта, лук, морковь, картофель, малина, смородина, вишня, яблоко, груша). 3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, о пользе продуктов питания.
5 - 6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление детей с пользой овощей, фруктов и ягод, их значением и влиянием для здоровья человека. 3. Систематизация знаний об использовании овощей, фруктов и ягод в пищу, о заготовке овощей, фруктов и ягод своим здоровьем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.
6 - 7		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление детей с природными сообществами «Сад», «Поле» (причинно-следственные связи внутри природного сообщества). 2. Расширение представлений детей о видах садов, о растениях, их разновидностях, об урожае в саду. 3. Воспитание уважения к труду взрослых в саду, на полях, в огороде.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	4. «Краски осени»	1. Формирование элементарных представлений об осени (изменения в природе - пасмурно, идет мелкий дождь, опадают листья, становится холодно, изменения в одежде людей, на участке детского сада). 2. Уточнение представлений об овощах и фруктах, о сборе урожая. 3. Знакомство с многообразием красок золотой осени, формирование умений всматриваться, любоваться, радоваться красоте осенней природы.
3 - 4		1. Расширение представлений детей об осенних изменениях в природе (пасмурно, идет мелкий дождь, опадают листья, становится холодно, солнце греет слабо, дует сильный ветер, с деревьев опадают листья). 2. Закрепление знаний об изменениях в одежде людей осенью, об играх детей в осенний период.
4 - 5		1. Расширение представлений детей об осенних изменениях в природе (установление простейших связей между явлениями живой и неживой природы). 2. Расширение представлений детей об осенних праздниках, изменениях в одежде людей осенью, осенних забавах детей.
5 - 6		1. Расширение представлений детей об осени (изменения в природе, одежде людей, праздниках). 2. Формирование обобщенных представлений о приспособленности растений и животных к изменениям в природе, явлениях природы.
6 - 7		1. Расширение представлений детей об осени, последовательности осенних месяцев (значение листопада для жизни растений зимой, влияние сезонных изменений на жизнь растений, животных, человека). 2. Закрепление знаний правил безопасного, экологически грамотного поведения в природе.
Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	«Животный мир»	1. Формирование первоначальных представлений о животном мире, развитие умения узнавать домашних, некоторых диких животных, их детенышей на картинках. 2. Закрепление представлений о том, чем живые животные и птицы отличаются от игрушечных. 3. Воспитание бережного отношения к животным.

3 - 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширение представлений о домашних и диких животных, птицах их внешнем виде и образе жизни (об особенностях поведения, что едят, какую пользу приносят людям). 2. Ознакомление с трудом людей по уходу за домашними животными. 3. Воспитание заботливого отношения к животным.
4 - 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование у детей элементарных экологических представлений об охране животных. 2. Расширение представлений о домашних и диких животных, о внешнем виде, способе передвижения, питания. Уточнение внешних признаков и повадок диких животных (лисы, волка, медведя, зайца, белки). Закрепление знаний о внешних признаках и повадках домашних животных (кошки, собаки). 3. Уточнение названий насекомых (жук, бабочка, муха), дать элементарные сведения о некоторых насекомых (муравей). 4. Знакомство с представителями класса пресмыкающихся (ящерица, черепаха), их внешним видом и способами передвижения
5 - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширение у детей элементарных экологических представлений о домашних животных, их повадках, зависимости от человека, о диких животных различных климатических зон. 2. Уточнение названий и внешних признаков домашних птиц, названия их детенышей. Расширение представлений об уходе за домашними птицами. 3. Формирование представлений детей об охране животных человеком и государством.
6 - 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование у детей элементарных экологических представлений, расширение и систематизация знаний о млекопитающих, земноводных, пресмыкающихся и насекомых. 2. Знакомство с климатическими условиями разных материков. Закрепление знаний о животных, обитающих в других странах (слон, обезьяна, верблюд). 3. Систематизация знаний о диких животных. Закрепление знаний об отличиях диких и домашних животных. 4. Воспитание бережного отношения к природе. 5. Расширение представлений детей об охране животных человеком и государством, о значении Красной книги.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	6. «Я - человек»	<p>Формирование первоначальных представлений</p> <ul style="list-style-type: none"> - о себе (глазки - смотреть, ушки - слышать, носик - нюхать, язычок - пробовать (определять) на вкус, ручки - хватить, держать, трогать; ножки - стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны); - о ближайшем социальном окружении и простейших родственных отношениях (мама, папа,

3-4		бабушка, дедушка, брат, сестра и т. д.). 1. Развитие представления о себе как о человеке: я – мальчик (девочка), хожу в детский сад, в группе мои друзья. 2. Формирование интереса к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья). 3. Развитие интереса к сверстнику, желания взаимодействовать с ним
4-5		Обобщение социальных представлений о людях и о себе: - органы чувств и их значение: глаза - чтобы видеть, различать цвет, форму предметов, уши – слышать, нос – дышать, различать запахи, язык - лоды – живые, они питаются, передвигаются, дышат воздухом, чувствуют, им нужна пища, чистая вода и свежий воздух, тепло, свет; особенности, присущие только человеку: люди общаются с другими людьми, думают, разговаривают, видят красоту природы, трудятся, заботятся о других людях, растениях, животных, условиях среды, проявляют доброту.
5-6		1. Воспитание доброжелательного отношения к людям, уважения к старшим, дружеских взаимоотношений со сверстниками, заботливого отношения к малышам. 2. Развитие положительной самооценки, уверенности в себе, чувства собственного достоинства, желания следовать социально-одобряемым нормам поведения, осознание роста своих возможностей и стремления к новым достижениям.
6-7		1. Развивать в детях положительную самооценку, уверенность в себе, осознание роста своих достижений, чувство собственного достоинства, самоконтроля и ответственность за свои действия и поступки; 2. Формировать представление о себе как человеке – представителе живого на Земле.
Возраст	Тема	Программное содержание
1,5-3	7. «Народная культура и традиции»	1. Ознакомление детей с предметами быта, их названиями, назначением. 2. Ознакомление с народным творчеством на примере народных игрушек.
3-4		1. Развитие и обогащение потребности и желания детей в познании творчества народной культуры. 2. Ознакомление со способами действий с предметами быта, их функциями. 4. Расширение представления о народной игрушке (дымковская игрушка, матрёшка и др.).
4-5		1. Развитие потребности и желания детей в познании творчества народной культуры, восприятия красивых предметов быта, произведений народного, декоративно-прикладного и изобразительного искусства. 2. Ознакомление с предметами быта, их названиями, назначением.
5-6		1. Развитие и обогащение потребности и желания детей в познании творчества народной культуры; восприятия природы, красивых предметов быта, произведений народного, декоративно-прикладного

	и изобразительного искусства; чтения художественной литературы; слушания музыкальных произведений 2. Ознакомление детей с взаимосвязью явлений природы с народными приметами, со способами действий с предметами быта, их функциями.
6 - 7	1. Ознакомление детей с волшебной сказкой, афоризмами, народными приметами, героическим эпосом. 2. Расширение представлений об искусстве, традициях и обычаях народов России.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	8. «Наши быта»	1. Обогащение непосредственного чувственного опыта детей в ходе обследования предметов быта: выделение их цвета, величины, формы. 2. Упражнение в установлении сходства и различия между бытовыми предметами, имеющими одинаковое название (одинаковые лопатки; большой красный мяч - маленький синий мяч).
3 - 4		1. Расширение представлений детей о предметах ближайшего окружения, их назначении, продолжать показывать разные способы обследования предметов быта, активно включать движения рук по предмету и его частям. 2. Развитие умения определять цвет, величину, форму, вес (легкий, тяжелый) предметов быта; расположение их по отношению к себе (далеко, близко, высоко), знакомство с материалами (дерево, бумага, ткань, глина), их свойствами (прочность, твердость, мягкость).
4 - 5		1. Обучение детей навыкам рассматривания и обследования предметов, выделяя особенности их строения, связывая их качества и свойства с назначением и разумным способом поведения в предметном мире. 2. Воспитание бережного отношения к предметному миру; формирование осознанного способа безопасного для ребенка поведения.
5 - 6		1. Конкретизация представлений о труде взрослых; представления о жизни человека в городе (быт, дом, транспорт, заводы, фабрики). 2. Уточнение представлений о роли современной техники в трудовой деятельности взрослых, о работе столяра, маляра, мастера по изготовлению посуды, швеи, столяра.
6 - 7		1. Расширение представлений детей об особенностях предметов материальной культуры, которые окружают его в повседневной жизни дома, в детском саду, на улице. 2. Углубление представлений о видах производственного, обслуживающего труда и его ценности

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	9. «Дружба», «День народного единства»	1. Формирование дружеских доброжелательных отношений, которые предполагают приветливое, вежливое обращение детей друг к другу, умение проявить отзывчивость и сочувствие к сверстникам. 2. Обогащать представления о мальчиках и девочках, способствовать проявлению общих эмоциональных переживаний.
3 - 4		1. Формирование доброжелательного отношения друг к другу, умения делиться с товарищем, общаться спокойно, без крика. 2. Формирование опыта правильной оценки хороших и плохих поступков.
4 - 5		1. Формирование представлений о России как многонациональной единой стране. Воспитывать уважение к людям разных национальностей. 2. Расширение представлений о дружбе.
5 - 6		1. Расширение представлений детей о родной стране, о государственных праздниках. 2. Формирование интереса к истории своей страны; воспитание чувства гордости за свою страну, любви к ней. 3. Знакомство с историей России, гербом и флагом, мелодией гимна.
6 - 7		1. Расширение представлений детей о родной стране, о государственных праздниках; вызвать интерес к истории своей страны; воспитывать чувство гордости за свою страну, любви к ней. 2. Знакомство с историей России, гербом и флагом, мелодией гимна.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	10. «Транспорт»	1. Ознакомление с предметами ближайшего окружения: транспортные средства, со способами использования транспортных средств, их функциями. 2. Развитие умение различать транспортные средства на картинках, называть их (машина, самолет, кораблик), различать и называть по внешнему виду грузовые, легковые автомобили. 3. Учить различать и правильно называть трамвай, машину, автобус
3 - 4		1. Расширение знаний о знакомом транспорте, который можно увидеть в городе. 2. Развитие умений различать транспортные средства на картинках, называть их (машина, самолет, кораблик). 3. Учить выделять существенные признаки, строение и назначение частей, дифференцировать и группировать виды транспорта.
4 - 5		1. Уточнение представлений о том, что машины движутся по проезжей части улицы, а пешеходы идут по тротуару.

	<p>2. Расширение представлений о видах и отличиях (грузовой и легковой) транспорта, об особенностях их передвижения.</p> <p>3. Формирование представления о назначении специализированного транспорта: пожарной машины, милицмейской машины, скорой помощи.</p>
5 - 6	<p>1. Закрепить знания о понятии «транспорт». Познакомить с классификацией транспорта: наземный, воздушный, водный.</p> <p>2. Закрепить знания правил дорожного движения, правила поведения в транспорте.</p> <p>3. Учить безопасному поведению на улицах.</p>
6 - 7	<p>1. Закрепление знаний о видах транспорта и его назначениях (наземный, подземный, водный, воздушный).</p> <p>2. Расширение знаний о правилах пользования общественным транспортом. Обогащать лексику словами, обозначающими профессии людей, связанных с транспортом: водитель, летчик, машинист и т. д.</p>

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	11. Здоровей - как	<p>1. Развитие интереса к изучению себя, своих физических возможностей, своего здоровья.</p> <p>2. Создание условий для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаляющих процедур.</p> <p>3. Формирование элементарных культурно-гигиенических навыков.</p>
3 - 4		<p>1. Формирование начальных представлений о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>2. Создание игровых, проблемных ситуаций, способствующих формированию элементарных навыков ухода за своим лицом и телом.</p> <p>3. Создание условий для развития представлений о своем внешнем облике, гендерных представлений.</p> <p>4. Развитие умений различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), развитие знаний об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p>
4 - 5		<p>1. Расширение представлений о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>2. Расширение знаний о функциях частей тела, о разнообразии органов чувств, их гигиене и профилактике.</p> <p>3. Развитие умения устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.</p> <p>4. Расширение представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p>
5 - 6		<p>1. Расширение представлений о здоровье и важных компонентах здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье, воспитание стремления вести здоровый образ жизни.</p>

	2. Развитие представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, приучение детей к внимательному отношению к собственному здоровью, учитывать особенности своего организма и здоровья (аллергия, плохое зрение и т.п.).
6 - 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие знаний об особенностях строения и функционирования организма человека. 2. Расширение представлений о рациональном питании (разнообразие в питании, объем пищи, последовательность приема пищи, питьевой режим). 3. Расширение представлений о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. 4. Последовательное приучение к использованию специальных упражнений для укрепления органов и систем своего организма. 5. Формирование представлений об активном отдыхе.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3	12. «Кто как готовится к зиме»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с доступными явлениями природы. Формирование элементарных представлений об изменениях в природе поздней осенью: похолодало, опали листья. 2. Формирование умения узнавать в игрушках, на картинках домашних и диких животных и называть их. 3. Формирование навыков наблюдений за животными, птицами, не беспокоя их и не причиняя им вреда. 4. Формирование умений подражать движениям животных под музыку, под звучащее слово.
3 - 4		<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с характерными особенностями поздней осени и теми изменениями, которые происходят в связи с этим в жизни и деятельности взрослых и детей. 2. Знакомство с понятиями «дикие» и «домашние» животные. 3. Расширение знаний о диких животных. Знакомство с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью. 4. Учить устанавливать простейшие связи между сезонными изменениями в природе и поведением животных.
4 - 5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширение знаний о поздней осени (разнообразие явлений природы: моросящий дождь, ливень, туман). 2. Развитие умения устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, вести сезонные наблюдения. 3. Расширение представлений о животных, птицах, их приспособленности к жизни в зимних условиях (прячутся, гибнут насекомые, птицы улетают на юг, некоторые животные меняют окрас).
5 - 6		Закрепление представлений о том, как похолодание и сокращение продолжительности дня изменяют

	<p>жизнь растений, животных и человека.</p> <p>2. Расширение обобщенных представлений об осени как времени года.</p> <p>3. Расширение знаний о том, как некоторые животные готовятся к зиме (лягушки, ежи, черепахи, медведи впадают в спячку, зайцы, белки линяют, некоторые птицы улетают на юг).</p>
6 - 7	<p>1. Закрепление знаний об осени, о временах года, последовательности месяцев в году.</p> <p>2. Формирование обобщенных представлений о приспособленности растений и животных к изменениям в природе.</p> <p>3. Расширение и обогащение знаний об особенностях осенней природы (наблюдение таких явлений природы как заморозки, первый снег, сильные ветры, дожди, иней, град, туман).</p> <p>4. Расширение знаний о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда.</p>

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 - 3,	13. «Здравствуй, Зимушка - Зима!»	<p>1. Формирование элементарных представлений о зиме: падёт снег, кружатся снежинки, становится холодно, мороз, сугробы.</p> <p>2. Расширение представлений детей об особенностях жизни людей и животных в зимнее время.</p>
3 - 4		<p>1. Расширение представлений о зиме (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц).</p> <p>2. Знакомство с зимними видами спорта (коньки, лыжи, санки).</p> <p>3. Формирование представлений о безопасном поведении зимой.</p> <p>4. Воспитание бережного отношения к природе, способности замечать красоту зимней природы.</p>
4 - 5		<p>1. Развитие умений устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы, умений вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы.</p> <p>2. Продолжение знакомства с зимними видами спорта.</p> <p>3. Формирование представлений о безопасном поведении людей зимой.</p> <p>4. Знакомство детей с географическими зонами, где всегда зима, о животных Арктики и Антарктики.</p>
5 - 6		<p>1. Обогащение знаний детей об особенностях зимней погоды (лютый мороз, метель, заморозки, снегопада, пурга).</p> <p>2. Продолжение знакомства детей с зимними видами спорта (слалом, биатлон, прыжки с трамплином и т.д.).</p> <p>3. Расширение представлений детей об особенностях деятельности людей зимой в городе, на селе; о безопасном поведении зимой.</p>
6 - 7		<p>1. Обогащение знаний детей об особенностях зимней природы (иней, изморозь, заморозки, буран и т.д.), особенностях деятельности людей в городе, на селе; о безопасном поведении зимой.</p> <p>2. Продолжение знакомства с зимними видами спорта (биатлон, горнолыжный спорт, конькобежный спорт).</p>

спорт, лыжные гонки, фигурное катание, бобслей, сноуборд, шорт-трек, фристайл, хоккей).
3. Формирование представлений об особенностях зимы в разных широтах и разных полушариях Земли.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	14. «Город мастеров».	1. Формирование элементарных представлений у детей о народном творчестве на примере народных игрушек, предметов быта. 2. Знакомство детей с устным народным творчеством. 3. Использование фольклора при организации двигательной деятельности.
3 – 4		1. Расширение представлений о народной игрушке. 2. Знакомство с устным народным творчеством, с народными промыслами. 3. Использование фольклора при организации двигательной деятельности.
4 – 5		1. Расширение представлений о народной игрушке, знакомство с народными промыслами. 2. Продолжение знакомства с устным народным творчеством. 3. Использование фольклора при организации двигательной деятельности.
5 – 6		1. Продолжение знакомства детей с народными традициями и обычаями (народными подвижными играми). 2. Расширение представлений о народных игрушках.
6 – 7		1. Продолжение знакомства детей с народными традициями и обычаями. 2. Расширение представлений об искусстве, традициях и обычаях народов России. Знакомство детей с народными песнями, плясками. 3. Формирование представлений о разнообразии народного искусства, художественных промыслов (различные виды материалов, искусство народов разных стран). 4. Воспитание интереса к искусству родного края; воспитание бережного отношения к произведениям искусства.
Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	15. «Новогодний календарик»	1. Формирование интереса малышей к новомуднему празднику во время двигательной деятельности. 2. Привлечение к активному участию в продуктивной деятельности на новогоднюю тематику. 3. Обучение играм «рядом» со сверстниками, не мешая друг другу. 4. Создание радостного настроения и эмоционального отклика на праздничные мероприятия.
3 – 4		1. Приобщение детей к праздничной культуре. 2. Развитие умения самостоятельно подбирать атрибуты для той или иной роли, дополнять игровую обстановку недостающими предметами, игрушками. 3. Формирование навыков организованного поведения на массовых мероприятиях в детском саду и

		дома. 4. Создание радостного настроения и эмоционального отклика на праздничные мероприятия.
4 – 5		1. Приобщение детей к праздничной культуре русского народа. 2. Воспитание желания принимать активное участие в спортивных праздниках. 3. Развитие индивидуальных творческих наклонностей каждого ребенка. 4. Создание радостного настроения и эмоционального отклика на праздничные мероприятия.
5 – 6		1. Привлечение к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведению. 2. Закладывание основ праздничной культуры. 3. Знакомство с традициями празднования Нового года в различных странах. 4. Создание эмоционально положительного отношения к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке.
6 - 7		1. Ознакомление с традициями празднования нового года в различных странах. 2. Создание эмоционально положительного отношения к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	16. «Новогодний календарик»	1. Создание у детей радостного настроения в ожидании праздника. 2. Формирование умения доставлять радость близким, и благодарить за новогодние сюрпризы и подарки
3 – 4		1. Формирование представлений о Новом годе как веселом и добром празднике. 2. Знакомство детей с традициями празднования Нового года в России. 3. Расширение представлений о зиме. Воспитание бережного отношения к природе, умения замечать красоту зимней природы.
4 – 5		1. Расширение представлений детей о традициях празднования Нового года в мире. 2. Расширение представлений о зиме. Развитие умений вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы.
5 – 6		1. Привлечение к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведению. 2. Продолжение знакомства с традициями празднования Нового года в различных странах. 3. Обогащение знаний детей о безопасном поведении зимой.
6 - 7		1. Знакомство с историей возникновения празднования Нового года. 2. Формирование умения радоваться успехам друзей, испытывать удовлетворение от участия в коллективной предпраздничной деятельности.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	17. В гостях у сказки	1. Знакомство с народным творчеством на примере народной сказки «Колобок». 2. Формирование умений воспроизводить небольшие по объему и простые по содержанию двигательные сказки. 3. Учить проговаривать звукоподражательные слова и подражательные движения. 4. Формирование умения узнавать в игрушках, на картинках персонажи сказок и называть их.
3 – 4		1. Расширение представлений о народных сказках, устным народном творчестве. 2. Обогащение личного опыта детей знаниями, эмоциями и впечатлениями об окружающем, необходимыми для правильного понимания содержания литературного текста. 3. Использование фольклора при организации двигательной деятельности. 4. Обогащение читательского опыта за счет разных малых форм фольклора, простых народных и авторских сказок о животных, детях, игрушках повседневной бытовой деятельности.
4 – 5		1. Формирование целостной картины мира через двигательные инсценировки сказок. 2. Развитие интереса и внимания к словам в литературном произведении. 3. Постепенное приучение слушать сказки, запоминать небольшие и простые по содержанию сказки помогать детям, используя разные приемы и педагогические ситуации, правильно воспринимать содержание произведения, сопереживать его героям.
5 – 6		1. Развитие умения понимать скрытые мотивы поведения героев произведения, смысл сказок. 2. Постепенное приучение моторно воспроизводить содержание сказок.
6 – 7		1. Расширение возможностей проявления детьми самостоятельности и творчества в двигательной деятельности на основе литературных произведений. 2. Воспитание ребенка, способного испытывать сострадание и сочувствие к героям сказки, отождествлять себя с понравившимся персонажем. 3. Совершенствование двигательных исполнительских навыков детей. 4. Появление основных отличительных особенностей сказки как литературного жанра.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	18. «Этикет»	1. Создание условий для формирования и развития простейших навыков самостоятельности, опрятности, аккуратности, правильного поведения на физкультурных занятиях. 2. Формирование представлений о вежливости: умение здороваться, прощаться, благодарить. 3. Закрепление навыка называть педагогов по имени и отчеству.
3 – 4		1. Создание игровых, проблемных ситуаций, способствующих проявлению навыков этикета. 2. Формирование доброжелательного отношения друг к другу, опыта правильной оценки хороших и плохих поступков.

		3. Постепенное приучение обращаться к сотрудникам детского сада по имени и отчеству.
4 – 5		1. Формирование личного отношения к соблюдению (и нарушению) моральных норм. 2. Формирование первичных гендерных представлений (мальчики сильные, смелые; девочки нежные, женственные). 3. Создание условий для закрепления умения самостоятельно готовиться к физкультурному занятию. 4. Развитие умения свободно ориентироваться в спортивном зале, знать расположение спортивного оборудования и инвентаря.
5 – 6		1. Совершенствования умения самостоятельно одеваться и раздеваться, аккуратно складывать одежду, предназначенную для занятий физическими упражнениями. 2. Формирование соблюдения элементарных правил поведения во время двигательной деятельности. 3. Формирование ответственности за выполнение трудовых поручений
6 - 7		1. Приемы совершенствования культурно-гигиенических навыков после физкультурного занятия (одевание, раздевание, умывание и т.д.). 2. Развитие волевых качеств: умения ограничивать свои желания, подчиняться требованиям педагога и выполнять установленные нормы поведения, в своих поступках следовать положительному примеру. 3. Формирование ответственности за выполнение трудовых поручений.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	19. «Моя семья»	1. Закреплять знание своего имени, имен детей группы, педагогов. 2. Формировать начальные навыки ролевого поведения, учить связывать сюжетные действия с ролями. 3. Формирование первичных представлений о семье, семейных традициях, обязанностях. 4. Развитие представлений о положительных сторонах детского сада, его общности с домом и отличиях от домашней обстановки.
3 – 4		1. Формирование умений называть свое имя, фамилию, имена детей группы, педагогов. 2. Создание двигательных игровых, проблемных ситуаций, способствующих расширению знаний о семье. 3. Создание условий для развития представлений о своем внешнем облике, гендерных представлений. 4. Формирование умения говорить о себе в первом лице.
4 – 5		1. Расширение представлений о своей семье. 2. Воспитание двигательной эмоциональной отзывчивости на состояние близких людей, заботливого отношения к пожилым родственникам. 3. Развитие представлений детей о своем облике.
5 – 6		1. Формирование интереса к семье, членам семьи.

	2. Расширение знаний о профессиях членов семьи средствами физического воспитания. 3. Расширение гендерных представлений, воспитание в мальчиках представлений о том, что мужчинам должны внимательно и уважительно относиться к женщинам.
6 - 7	1. Систематизация и расширение знаний о семье. 2. Расширение гендерных представлений, формирование у мальчиков стремления быть сильными, смелыми, воспитывать у девочек уважение к мальчикам как будущим мужчинам. 3. Формирование двигательного воображения, проявление двигательной импровизации.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	20. «Азбука безопасности»	1. Ознакомление с элементарными правилами поведения в спортивном зале. 2. Формирование элементарных представлений о правилах дорожного движения (автомобила едут по проезжей части, светофор регулирует движения транспорта, дорогу можно переходить только со взрослыми) 3. Приобщение к правилам взаимодействия с растениями и животными (рвать любые растения и есть нельзя, животных кормить только с разрешения взрослых).
3 – 4		1. Расширение представлений о правилах поведения на физкультурных занятиях. 2. Формирование дальнейших представлений о правилах дорожного движения, видах транспорта («Скорая помощь», «Пожарная»), о проезжей части дороги, тротуаре, обочине.
4 – 5		1. Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и при пользовании спортивным инвентарём только под присмотром взрослых. 2. Расширение представлений о правилах безопасности дорожного движения (о дорожных знаках «Пешеходный переход», «Дети», о элементах дороги - разделительная полоса, остановка, переход) 3. Формирование безопасных способов взаимодействия с животными и растениями.
5 – 6		1. Закрепление и расширение знаний детей о правилах поведения (в случае пожара звонить 01, вызов милиции - 02, «Скорой помощи» - 03). 2. Расширение представлений о способах безопасного взаимодействия с растениями и животными и взаимосвязях природного мира (одно и то же растение может быть ядовитым и полезным). 3. Закрепление правил поведения на улице и в общественном транспорте.
6 - 7		1. Приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения. 2. Закрепление представлений об основах безопасности собственной жизнедеятельности. 3. Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	21. «Наши защитники»	1. Формирование первоначальных представлений о защитниках Отечества (солдатах), о празднике и его атрибутах (флагах, салюте). 2. Обогащение двигательного опыта дошкольников с предметами и игрушками. 3. Поощрение интереса к сверстнику, стремления к совместным двигательным действиям.
3 – 4		1. Воспитание уважения к защитникам Отечества. 2. Знакомство детей с военными профессиями (моряк, летчик, танкист). 3. Формирование первичных гендерных представлений (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины).
4 – 5		1. Воспитание уважения к защитникам Отечества. 2. Расширение представлений о государственных праздниках, о празднике День защитника Отечества, о войнах российской армии. 3. Совершенствование умения видеть отдельные различия во внешнем виде летчика, моряка, пограничника, танкиста, называть военных и военную технику (самолет, корабль, танк) при выполнении двигательных заданий.
5 – 6		1. Знакомство детей с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. 2. Расширение гендерных представлений: формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. 3. Воспитание детей в духе патриотизма, любви к Родине.
6 – 7		1. Закрепление знаний детей об армии – защитнице нашей страны. 2. Развитие интереса и уважения к героическим событиям прошлого, боевой славе русских людей. 3. Воспитание нравственных чувств (любви, ответственности, гордости) к людям старшего поколения, уважения к защитникам Отечества.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	22. «Маленькие исследователи»	1. Формирование первичных представлений о безопасности в природе. 2. Обогащение непосредственного двигательного опыта детей на физкультурных занятиях. 3. Формирование у детей системы обследовательских действий адекватно предмету и обстановке.
3 – 4		1. Формирование у детей системы обследовательских действий адекватно предмету и обстановке в рамках физкультурного занятия. 2. Развитие любознательности детей. 3. Воспитание в детях чуткого отношения к природе.

4 – 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Систематизировать знания о способах безопасного поведения для себя и окружающего мира природы 2. Развивать у детей умение двигателью воспроизводить явления природы. 3. Воспитание в детях чуткого отношения к природе.
5 – 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширение представлений об окружающем мире средствами физической культуры. 2. Формирование умений устанавливать закономерности. 3. Развитие образного мышления, воображения с помощью двигательных заданий.
6 – 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование и развитие общения познавательно-исследовательского характера и средств общения через движения. 2. Развитие образного мышления, воображения, умения устанавливать закономерности. 3. Расширение представлений об окружающем мире.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	23. «Женский день»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование первичных ценностных представлений о семье, семейных традициях. 2. Воспитание чувства любви и уважения к маме, бабушке, желания помочь им, заботиться о них. 3. Формирование представлений о том, как важен труд мам. Воспитывать к нему уважительное отношение.
3 – 4		<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование первичных ценностных представлений о семье, семейных традициях. 2. Воспитание чувства любви и уважения к маме, бабушке, желания помочь им, заботиться о них. 3. Формирование представлений о государственном празднике 8 Марта.
4 – 5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование ценностных представлений о семье, семейных традициях. 2. Воспитание чувства любви и уважения к маме, бабушке, желания помочь им, заботиться о них.
5 – 6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование ценностных представлений о семье, семейных традициях. 2. Расширение гендерных представлений. 3. Воспитание бережного и чуткого отношения к самым близким людям (маме, бабушке), потребности радовать близких добрыми делами.
6 – 7		<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование ценностных представлений о семье, семейных традициях. 2. Расширение представлений о женском труде. 3. Воспитание бережного и чуткого отношения к самым близким людям (маме, бабушке), потребности радовать близких добрыми делами.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3,	24. «Миром правит доброта»	1. Формирование опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками (поощрять умение детей выполнять игровые задания и п/и не сорясь, помогать друг другу, обращать внимание детей на ребёнка, проявившего заботу о товарище, выразившего ему сочувствие). 2. Закрепление умения здороваться и прощаться.
3 – 4		1. Формирование элементарных представлений о том, что хорошо и что плохо. 3. Расширение навыков организованного поведения в детском саду (жить дружно, делиться игрушками, помогать друг другу)
4 – 5		1. Формирование личного отношения к соблюдению (и нарушению) моральных норм (взаимопомощи, сочувствия, одобрения). 2. Развитие положительной самооценки, образа Я (я - хороший, меня любят). 3. Воспитание эмоциональной отзывчивости на состояние близких людей (мама сердится, бабушка рада), формирование уважительного заботливого отношения к пожилым людям.
5 – 6		1. Формировать у детей умение оценивать свои поступки и поступки сверстников. 2. Продолжить развивать представление о изменении позиции ребёнка в связи с взрослением (ответственность за младших, уважение и помощь старшим). 3. Развивать осознание ребёнком своего места в обществе, расширять представления ребёнка о себе как о члене коллектива.
6 - 7		1. Воспитание дружеских взаимоотношения между детьми (привычку сообща играть, трудиться, следовать положительному примеру). 2. Формирование таких качеств, как сочувствие, отзывчивость, справедливость, скромность, коллективизм. 3. Расширение представлений детей об их обязанностях в будущем (учиться в школе, заботиться о младших, помогать пожилым и инвалидам).

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	25. «Быть здоровыми хотим»	1. Формирование представлений о себе как человеке, об основных частях тела человека, их назначении. 2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, первичные, ценностные представления о здоровье. 3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
3 – 4		1. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни. 2. Формирование элементарных навыков ухода за своим телом после физической нагрузки.

4 – 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни. 2. Формирование элементарных навыков ухода за своим телом после физической нагрузки. 3. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. 4. Становление интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.
5 – 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Становление устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения; 2. Формирование представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья; 3. Развитие самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; 4. Развитие умения элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание к взрослым в случае неважного самочувствия, недомогания; 5. Развитие умения избегать опасных для здоровья ситуаций, обратиться за помощью взрослого в случае их возникновения. 6. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
6 – 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание ценностного отношения детей к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к бережному своему здоровью и здоровью окружающих людей. 2. Обогащение и углубление представлений детей о том, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье; 3. Воспитание самостоятельности в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащение представлений детей о гигиенической культуре 4. Обеспечение сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	6. «Маленькие исследователи»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование элементарных представлений о весне: сезонных изменениях в природе, одежде людей (солнце светит ярко, бывают дожди, земля и вода прогреваются солнцем, становятся тёплыми, много молодой нежной зелени на деревьях, кустах). 2. Ознакомление с некоторыми особенностями поведения животных и птиц весной (появление птенцов у птиц весной)
3 – 4		<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширение представлений о весне: сезонных изменениях в природе, одежде людей (солнце светит ярко, бывают дожди, земля и вода прогреваются солнцем, становятся тёплыми, много молодой нежной зелени на деревьях, кустах). 2. Ознакомление с некоторыми особенностями поведения животных и птиц весной (пробуждение от спячки животных, появление птенцов у птиц весной).

4 – 5	<p>1. Обогащение представлений детей о весне: сезонных изменениях в природе, одежде людей, трудовой деятельности (солнце светит ярко, бывают дожди, земля и вода прогреваются солнцем, становятся тёплыми, тает снег, сосульки; появляются почки на деревьях, кустах, вырастают и зацветают растения; прилетают птицы, начинают вить гнёзда и выводить птенцов, пробуждаются от спячки животные, появляются насекомые; дети легко одеты, могут играть с песком, водой).</p> <p>2. Обогащение опыта исследовательских действий по изучению качеств и свойств объектов живой и неживой природы, обогащать опыт исследовательских действий средствами физической культуры</p>
5 – 6	<p>1. Обобщение знаний детей о весне как времени года, характерных признаках весны, связи между явлениями живой и неживой природы (солнце светит ярко, бывают дожди, грозы; земля и вода прогреваются солнцем, становятся тёплыми, тает снег, сосульки; появляются почки на деревьях, кустах, вырастают и зацветают растения; прилетают птицы, начинают вить гнёзда и выводить птенцов, пробуждаются от спячки животные, появляются насекомые, дети легко одеты, могут играть с песком, водой; взрослые делают посадки в цветнике и на огороде).</p> <p>2. Развитие интереса к природе, желание активно познавать и рассказывать о природе, действовать с природными объектами средствами физической культуры.</p> <p>4. Воспитание стремления сохранять и оберегать природный мир, видеть его красоту.</p>
6 – 7	<p>1. Формирование обобщённых представлений о весне, приспособленности растений и животных к изменениям в природе.</p> <p>2. Расширение знаний о характерных признаках весны: связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; сезонных изменений в природе.</p> <p>3. Поддержание детской инициативы в самостоятельных наблюдениях, опытах, развивать самостоятельность в познавательно-исследовательской деятельности в рамках физкультурного занятия.</p>

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	27. «Встретим птицу»	<p>1. Формирование элементарных представлений о весне (солнце светит ярко, бывают дожди, земля и вода прогреваются солнцем, становятся тёплыми, появляются почки и первые листочки на деревьях, кустах, дети легко одеты), о птицах весной (летают, ходят, прыгают, клюют корм, пьют воду из лужицы и т. д.) по средствам имитации и подражания.</p> <p>2. Воспитание бережного отношения к птицам (рассматривать, не наносить им вред, кормить только с разрешения взрослых, не пугать).</p>
3 – 4		<p>1. Расширение представлений о весне (солнце светит ярко, бывают дожди, земля и вода прогреваются солнцем, становятся тёплыми; тает снег, сосульки; появляются почки на деревьях, кустах, вырастают и зацветают растения, дети легко одеты), о птицах весной (прилетают птицы, начинают вить гнёзда и</p>

		выводить птенцов) 2. Воспитание бережного отношения к птицам (рассматривать, не нанося им вред, кормить только с разрешения взрослых, не пугать, не разорять гнёзда).
4 – 5		1. Обогащение представлений о весне (солнце светит ярко, бывают дожди, грозы; земля и вода прогреваются солнцем, становятся тёплыми; тает снег, сосульки; появляются почки на деревьях, кустах, вырастают и зацветают растения, дети легко одеты), о птицах весной (прилетают птицы, начинают вить гнёзда и выводить птенцов) 2. Воспитание бережного отношения к птицам (рассматривать, не нанося им вред, кормить только с разрешения взрослых, не пугать, не разорять гнёзда).
5 – 6		1. Систематизировать представления детей о весне (солнце светит ярко, бывают дожди, грозы; земля и вода прогреваются солнцем, становятся тёплыми; тает снег, сосульки; появляются почки на деревьях, кустах, вырастают и зацветают растения, дети легко одеты), о птицах весной (прилетают птицы, начинают вить гнёзда и выводить птенцов) 2. Воспитание бережного отношения к птицам (рассматривать, не нанося им вред, кормить только с разрешения взрослых, не пугать, не разорять гнёзда).
6 - 7		1. Обобщить представления детей о весне (солнце светит ярко, бывают дожди, грозы; земля и вода прогреваются солнцем, становятся тёплыми; тает снег, сосульки; появляются почки на деревьях, кустах, вырастают и зацветают растения, дети легко одеты), о птицах весной (прилетают птицы, начинают вить гнёзда и выводить птенцов) 2. Воспитание бережного отношения к птицам (рассматривать, не нанося им вред, кормить только с разрешения взрослых, не пугать, не разорять гнёзда).

Тема	Программное содержание
1,5 – 3	28. «Цирк»
3 – 4	
	1. Ознакомление детей со зрелищными видами искусства (цирк, клоуны в цирке, атмосфера праздника). 2. Развитие эмоционально положительного отношения к цирку, творческой активности и эстетического вкуса. 3. Выполнение двигательных заданий для творческого самовыражения, формирование желания принимать участие в представлении.
	1. Продолжение знакомства детей со зрелищными видами искусств (цирк, клоуны в цирке, атмосфера праздника, животные в цирке). 2. Развитие эмоционально положительного отношения к цирку, творческой активности, эстетического вкуса, эмоционального отклика на цирковое представление. 3. Выполнение двигательных заданий для творческого самовыражения, формирование желания

		принимать участие в представлении.
4 – 5		1. Развитие интереса к познавательным развлечениям, интереса к цирковому виду искусства, расширение эмоционально-чувственного опыта детей. 2. Систематизация знаний детей о цирке (цирковых профессиях, животных, работающих в цирке) 3. Создание атмосферы эмоционального комфорта и творческого самовыражения, желания участвовать в подготовке физкультурных развлечений.
5 – 6		1. Обогащение знаний детей о цирковом виде искусства (цирковых профессиях, животных, работающих в цирке, труде эквилибристов, акробатов, канатоходцев). 2. Развитие интереса к познавательным физкультурным развлечениям, интереса к цирковому виду искусства. 3. Расширение двигательного опыта детей, удовлетворение потребности детей движения и в творческом самовыражении.
6 – 7		1. Обогащение знаний детей о цирковом виде искусства (цирковых профессиях, животных, работающих в цирке, труде эквилибристов, акробатов, канатоходцев). 2. Развитие интереса к познавательным физкультурным развлечениям, интереса к цирковому виду искусства. 3. Расширение двигательного опыта детей, удовлетворение потребности детей движения и в творческом самовыражении.

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	29. «Приведем планету в порядок», «Космос»	1. Формирование первичных представлений о труде взрослых (люди, работающие в детском саду, трудовые действия взрослых: ходят в магазин, убирают квартиру, выбрасывают мусор, следят за порядком, участвуют в благоустройстве прилегающих к дому территорий и т.п.). 2. Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам (любая вещь создана трудом многих людей. В каждую вещь человек вложил свои умения, творчество, аккуратность).
3 – 4		1. Расширение представлений о труде взрослых, условиях, в которых он осуществляется (люди, работающие в детском саду (няня, воспитатель, повар), трудовые действия взрослых: ходят в магазин, убирают квартиру, выбрасывают мусор, следят за порядком, участвуют в благоустройстве прилегающих к дому территорий и т.п.; оборудование, инструменты и материалы, необходимые людям разных профессий). 2. Воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам (любая вещь создана трудом многих людей, личностные и деловые качества человека труда)
4 – 5		1. Формирование начальных представлений о Космосе (элементарные представления о Земле; о

		материках, морях и океанах, о полюсах и экваторе. Показать зависимость смены частей суток и времен года от вращения Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца) 2. Развитие познавательной активности и интереса к познанию окружающего мира средствами физической культуры.
5 – 6		1. Уточнение представлений детей о Космосе, планетах Солнечной системы (элементарные представления о Земле; о материках, морях и океанах, о полюсах и экваторе) 2. Развитие интереса к деятельности человека по освоению Космоса (представление о профессии космонавта, его личностных качествах, о значении физической культуры в подготовке космонавтов).
6 – 7		1. Уточнение представлений детей о Космосе, планетах Солнечной системы (элементарные представления о Земле; о материках, морях и океанах, о полюсах и экваторе, периодичности смены дня и ночи, чередовании времён года их цикличностью и зависимостью от положения планет на звёздном небе) 2. Развитие интереса к деятельности человека по освоению Космоса (представление о профессии космонавта и роли физической культуры в его подготовке)

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	30. «Волшебница вода»	1. Формирование элементарных представлений о свойствах воды (вода может быть холодной, теплой, горячей; вода прозрачная; воду можно переливать; некоторые предметы в воде тонут, а некоторые не тонут, водой мы умываемся, стираем белье, готовим еду, купаемся летом в озере и т. д.) средствами физической культуры.
3 – 4		1. Формирование элементарных представлений о свойствах воды (вода может быть холодной, теплой, горячей; вода прозрачная; воду можно переливать; некоторые предметы в воде тонут, а некоторые не тонут, водой мы умываемся, стираем белье, готовим еду, купаемся летом в озере и т. д.) средствами физической культуры. 2. Развитие способностей устанавливать простейшие связи между живой и неживой природой (идёт дождь – на земле лужи, растениям и животным нужна вода и т.п.).
4 – 5		1. Расширение представлений о свойствах воды (вода может быть в разных состояниях: твердом, жидком, газообразном; в воде могут растворять другие вещества; воду можно окрасить в разные цвета; вода прозрачная, не имеет формы, имеет разную температуру и др.). 2. Развитие способностей устанавливать простейшие связи между живой и неживой природой (идёт дождь – на земле лужи, растениям и животным нужна вода и т.п.).
5 – 6		1. Обогащение и уточнение представлений о свойствах и признаках воды, её значении в жизни человека и живой природы (длительные задания по теме «Вода») 2. Развитие познавательного интереса детей по средствам участия в оригинальных п/и по теме

6 - 7	«Вода»	1. Систематизирование знаний детей о свойствах и признаках воды, о ее значении в жизни человека и живой природы по средствам двигательных заданий имитационного характера. 2. Развитие познавательного интереса детей по средствам участия в оригинальных п/и по теме «Вода»
-------	--------	---

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	31. «Праздник Весны и Труда»	1. Формирование первоначальных представлений о празднике и его атрибутах: флагах, шарах, цветах. 2. Обогащение двигательного опыта при выполнении игровых действий с предметами и игрушками: флажками, ленточками, машинками, шарами и др. 3. Накопление опыта практического освоения окружающего пространства по средствам физических упражнений.
3 – 4		1. Воспитание эмоционального отношения к празднику, уважения к людям знакомых профессий. 2. Формирование положительного отношения к труду взрослых (имитационные движения).
4 – 5		1. Формирование представлений о Празднике весны и труда. 2. Расширение знаний о профессиях. 3. Воспитание положительного отношения к труду, желание трудиться.
5 – 6		1. Уточнение знаний детей об общественном событии - Празднике весны и труда. 2. Расширение знаний детей о профессиях. 3. Воспитание у детей желания участвовать в совместной трудовой деятельности (привлечение детей к уборке спортивного инвентаря и оборудования).
6 - 7		1. Закрепление знаний детей о празднике Весны и труда как общественном событии России. 2. Расширение представлений детей о труде взрослых, о значении их труда для общества (труд спортсмена, инструктора по физической культуре). 3. Воспитание уважения к людям труда (составление двигательного рассказа).

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	32. «День Победы»	1. Формирование первоначальных представлений о празднике «День победы» и его атрибутах: флагах, салюте, цветах.
3 – 4		1. Воспитание уважения к защитникам Отечества. 2. Формирование представлений детей о людях военной профессии, видеть отдельные различия во внешнем виде летчика, моряка, пограничника. 3. Развитие умения называть военную технику (самолет, корабль, танк) на картинках.

		4. Совершенствование умений детей выполнять двигательные действия людей военных профессий.
4 – 5		1. Воспитание уважения к защитникам Отечества. 2. Расширение представлений о государственных праздниках, о празднике День Победы, о войнах, которые защищали нашу Родину. 3. Совершенствование умения видеть отдельные различия во внешнем виде летчика, моряка, пограничника, танкиста, называть военных (имитировать их движения).
5 – 6		1. Уточнение и расширение представлений детей о Великой Отечественной войне. 2. Формирование у детей представления о подвиге народа, который встал на защиту своей Родины в годы Великой Отечественной войны. 3. Воспитание уважения к защитникам Отечества на спортивных развлечениях и праздниках.
6 - 7		1. Закрепление знаний детей о Великой Отечественной Войне, об армии – защитнице нашей страны, о подвиге народа, который встал на защиту своей Родины. 2. Развитие интереса и уважения к героическим событиям прошлого, боевой славе русских людей. 3. Воспитание нравственных чувства (любви, ответственности, гордости) к людям старшего поколения, уважения к защитникам Отечества в спортивной воензированной игре «Зарница».
Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	Э3. «Мир природы»	1. Формирование первоначальных представлений о явлениях природы, о весенних изменениях в природе: потеплело, тает снег; появились дужи, трава, насекомые; набухли почки. 2. Знакомство детей с названиями животных, формирование умения узнавать домашних животных и их детенышей, уметь показать их повадки имитационными движениями и угадывать их по двигательному рисунку. 3. Воспитание бережного отношения к растениям и животным.
3 – 4		1. Воспитание бережного отношения к животным. 2. Формирование представлений детей о домашних и диких животных (птицах): почему они так называются, их детеныши, где живут, чем питаются, имитирование их повадок и поведения. 3. Знакомство с характерными особенностями следующих друг за другом времен года. 4. Знакомство с правилами поведения в природе (не рвать без надобности растения, не ломать ветки деревьев, не трогать животных и др.).
4 – 5		1. Формирование у детей элементарных экологических представлений об охране растений и животных.

	<p>2. Развитие умений замечать изменения в природе.</p> <p>3. Расширение представлений о домашних и диких животных, о внешнем виде, способе передвижения, питании, развитие умения называть части тела животных.</p> <p>4. Уточнение знаний детей о деревьях, травянистых и комнатных растениях, их названиях.</p> <p>5. Расширение знаний детей о свойствах песка, глины, камня.</p> <p>6. Уточнение представления детей об условиях, необходимых для жизни людей, животных, растений (воздух, вода, питание и т. п.).</p>
5 – 6	<p>1. Формирование у детей элементарных экологических представлений, расширение представлений о живой и неживой природе. Знакомство с многообразием родной природы; с растениями и животными различных климатических зон.</p> <p>2. Формирование представлений о чередовании времен года, частей суток и их некоторых характеристиках.</p> <p>3. Формирование представлений детей об охране растений и животных.</p> <p>4. Расширение знаний о значении солнца и воздуха в жизни человека.</p>
6 – 7	<p>1. Формирование у детей элементарных экологических представлений.</p> <p>2. Закрепление знаний детей о деревьях, кустарниках, травянистых растениях (луга, сады, леса).</p> <p>4. Закрепление умений правильно вести себя в природе (не ломать кусты и ветви деревьев, не оставлять мусор, не разрушать муравейники и др.).</p> <p>5. Расширение знаний детей о неживой природе, свойствах песка, глины, камня.</p> <p>6. Подведение детей к пониманию того, что жизнь человека на Земле во многом зависит от окружающей среды: чистый воздух, вода, лес, почва благоприятно сказываются на здоровье и жизни человека.</p>

Возраст	Тема	Программное содержание
1,5 – 3	стали больше», «До свидания детский сад.	<p>1. Формирование элементарных представлений о росте и развитии детей.</p> <p>2. Создание эмоционально - положительного климата для комфортной двигательной деятельности детей.</p> <p>2. Формирование эмоционально положительного отношения к детскому саду.</p>
3 – 4		<p>1. Расширение представлений о росте и развитии ребенка, изменении его социального статуса в связи с началом посещения детского сада;</p> <p>2. Формирование образа Я, и о происшедших изменениях при систематических занятиях физической культурой.</p> <p>3. Формирование чувства общности, значимости каждого ребенка.</p> <p>4. Расширение представлений о детском саду (физкультурный зал), профессиях сотрудников детского</p>

4 - 5	<p>сада (инструктор по физической культуре).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление представлений ребенка о себе как о члене коллектива, развитие чувства общности с другими детьми. Формирование дружеских отношений между детьми (взаимопомощь, сочувствие, желание быть справедливым). 2. Расширение представлений детей о детском саду и его сотрудниках, совершенствование умения свободно ориентироваться в помещениях детского сада.
5 - 6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие представлений об изменении позиции ребенка в связи с взрослением (ответственность за младших, уважение и помощь старшим, в том числе пожилым людям и т. д.). 2. Расширение представлений ребенка о себе как о члене коллектива. 3. Формирование активной позиции через проектную деятельность, взаимодействие с детьми других возрастных групп, активное участие в жизни дошкольного учреждения. 4. Формирование дружеских взаимоотношений между детьми (привычку играть сообща, трудиться, заниматься, умение самостоятельно находить общие интересные дела).
6 - 7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие представлений о временной перспективе личности, об изменении позиции человека с возрастом (ребенок посещает детский сад, школьник учится, взрослый работает, пожилой человек передает свой опыт другим поколениям). 2. Формирование представлений о себе как об активном члене коллектива через проектную деятельность, охватывающую детей младших возрастных групп и родителей, участие в жизни дошкольного учреждения. 3. Расширение представлений детей об их обязанностях, прежде всего в связи с подготовкой к школе. 4. Привлечение детей к созданию развивающей среды дошкольного учреждения (мини-музея, выставок).

7. Дополнительное образование

Спортивная секция

Цель: Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья, подготовка к районным и городским соревнованиям.

Рабочая программа кружка физкультурно – спортивной направленности для детей 6-7 лет (нормативный срок освоения 1 год)

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Берсеновой, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Программа посвящена актуальной проблеме - воспитанию у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 36 занятий непосредственно образовательной деятельности (далее - НОД) в год, 1 занятие в неделю. Продолжительность НОД детей 6 – 7 лет 30 минут.

Рабочая программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонауса воспитанников.

Исходя из выше сказанного, была поставлены следующие задачи:

Оздоровительные задачи:

- сохранять и укрепить здоровье детей;
- формировать правильную осанку и развивать все группы мышц. Исправление имеющейся деформации стопы;
- укрепление мышц, формирующих свод стопы;
- формирование и закрепление навыка правильной ходьбы.

Образовательные задачи:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

Воспитательные задачи:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Актуальность

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонауса воспитанников.

Исходя из этого, были поставлены цели программы: формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, укрепление здоровья, подготовка к районным и городским соревнованиям.

Особенностью данной рабочей программы является включение в непосредственно образовательную деятельность элементов национально-регионального компонента (подготовка детей к районным и городским соревнованиям).

Учебно – тематический план

Продолжительность НОД	Периодичность в неделю	Всего НОД	Количество часов
30 мин	1 раз	36	18 ч 00 мин.

Месяц	Тема	Виды деятельности	Количество занятий
Сентябрь	Диагностика физической подготовленности	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу	2
	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание	2
Октябрь	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы	2
	«Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/и «Волшебный лес», упр. психогимнастики	2
Ноябрь	«Мой друг – тренажер»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, п/и «Магазин», упр. самомассажа	2
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	2

Декабрь	«Показные ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию	2
	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки	2
Январь	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики	2
	«Веселый стадион – поиграй - ка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц, П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажах для ног	2
Февраль	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П.и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание	2
	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа	2
Март	« Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон	2
	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности	2
Апрель	« Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики	2
	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики	2
Май	Диагностическое занятие		2
	«Город физкультурный»	Игровые задания, подвижные игры по выбору детей	2
Всего часов			36

Содержание программы

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов. ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную

систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям. Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на тренажерах. Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корректирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению комплексов упражнений. Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, ползание, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Программа включает в себя 4 раздела:

1. Оздоровительные занятия по ОФП.
2. ОФП с предметами.
3. Занятия на тренажерах
4. Подвижные игры
4. Подвижные игры.

Программа кружковой деятельности для детей подготовительной группы детского способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий. В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентация на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.
- Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качества;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки, занятиями на тренажерах.
- Воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения. Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Методические рекомендации

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Организация образовательного процесса

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальной, групповой, индивидуальной методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятиях ОФП переменного, непрерывного, серийно – поточного, «интервального», метода «круговой тренировки».

Дополнительная образовательная Программа физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста включает 5 разделов.

- Профилактика и коррекция плоскостопия
- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.
- Развитие координационных способностей, функции равновесия, мелкой моторики.
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Профилактика и коррекция осанки

Цикл комплексов и занятий построен в игровой форме – интересные комплексы упражнений, подвижные игры, эстафеты, упражнения с предметами проводятся с использованием коррекционного и нестандартного оборудования. В течение всего года отслеживание проходит под постоянным контролем старшей медсестры в форме наблюдения за деятельностью руководителя кружка, анализа занятий, бесед с детьми.

В учебном процессе оздоровительные занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу ДОУ в качестве кружковой работы или в виде еженедельных оздоровительных занятий, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Методика составленная комплексов оздоровительных периодов НОД состоит из трех частей: - подготовительная часть; основная часть; заключительная часть.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие уровню физической подготовленности детей. Темп выполнения - средний, дозировка - 6-8 повторений.

В основную часть входят упражнения, развивающие двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, маневренность). Также у детей формируются умения и навыки правильного выполнения движения. Воспитывается эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксация), дыхательных и специальных упражнений, а также эмоциональной разгрузки – подвижной игры.

Следует отметить, что для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Материально – техническое обеспечение

Подбор физкультурно – спортивного оборудования определяется задачами кружка для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм двигательной деятельности.

Целесообразный подбор и рациональное использование оборудования в процессе занятий способствует развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Наличие разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий и является многофункциональным.

Тип оборудования	Наименование
Для ходьбы, бега, равновесия	Сенсорные дорожки
	Канат
	Гимнастическая скамейка
	Мягкий модуль
	Массажные коврики
	Стены
	Ходунки
Для катания, бросания, ловли	Мячи из разных материалов и размеров
	Утяжеленные мешочки
	Обручи
	Кольцеброс
Для прыжков	Мячи - фитболы
	Специальный коврик
	Скакалки (короткие, длинные)
	Классики
Для ползания, лазанья	Гимнастическая лестница
	Тоннели
	Лестницы - дуги
	Маты
Для ОРУ	Гимнастические палки
	Жгуты
	Ленточки
	Султанчики
Нестандартное оборудование	

Перечень программ, технологий и пособий

- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДООУ / Под ред. З.И. Берсеновой. — М.: ТЦ Сфера 2004
- Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет». — М.2003.
- Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», — М.2009.
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», — М.2000.
- Воротилова И. М. Физкультурно - оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НИЦ ЭНАС», 2004г.
- Голицына Н. С. Физкультурный kaleйдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
- Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение, 2005г.
- Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.

