**Рабочая программа по физкультуре**

**МДОБУ «Детский сад №15»**

**на 2013-2014уч.года**

**Содержание**

Пояснительная записка …………………………………………………………………........3-4

I. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса ………..................5-7

II. Содержание психолого-педагогической работы ……………………………..................8-9

2.1.Формы работы с детьми ……………………………………………………..................9-10

2.2. Структура организации образовательного процесса……………………..…………11-13

III. Вторая младшая группа

3.1.Возрастные особенности детей……………………………………………………....14-15

3.2.Развитие физ. качеств, накопление и обогащение двигательного опыта …..............…15

3.3.Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании ………………………………………………………………...................16

3.4.Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений……..16-18

3.5.Планируемые промежуточные результаты освоения программы …………………….18

IV. Средняя группа

4.1. Возрастные особенности детей…………………………………………………..…..19-21

4.2. Развитие физ. качеств, накопление и обогащение двигательного опыта ………...21-22

4.3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании …………………………………………………………...…………...….22

4.4. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений……...22-25

4.5. Планируемые промежуточные результаты освоения программы…………..............…25

4.6.Перспективный план физкультурных досугов и праздников…………………….....25-27

V. Старшая группа

5.1. Возрастные особенности детей ……………………………………………………....27-30

5.2. Развитие физ. качеств, накопление и обогащение двигательного опыта ……….…....30

5.3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании……………………………………………………………………...…30-31

5.4. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений……...31-34

5.5. Планируемые промежуточные результаты освоения программы……………….....34-35

5.6. Перспективный план физкультурных досугов и праздников…………………..…..35-36

VI. Подготовительная к школе группа

6.1. Возрастные особенности детей…………………………………………………….....37-38

6.2. Развитие физ. качеств, накопление и обогащение двигательного опыта …………….39

6.3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании…………………………………………………………………................39

6.4. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений……...39-44

6.5. Планируемые итоговые результаты освоения программы………….…….………..….44

6.6. Перспективный план физкультурных досугов и праздников………………………45-47

VII. Показатели физической подготовленности………………….………………………48-49

VIII. Перспективный план по национально-региональному компоненту ...………...…50-52

IX. Перспективный план по взаимодействию с родителями…………………………...53-54

Список литературы …………………………………………………………………………...55

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана с учетом целей и задач основной образовательной программы дошкольного образования, на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, и подготовительной к школе групп.

Основой для разработки настоящей рабочей программы стали:

* Образовательная программа МДОБУ «Детский сад №15» г.Новотроицк 2013 год.
* От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 336с.
* Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655,
* Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении. Утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2011 г. №2562.
* СанПиН 2.4.1.3049 – 13.

В рабочей программе определены основные задачи, направления работы, условия и средства формирования активной двигательной деятельности детей средней, старшей, подготовительной к школе группы в ходе образовательного процесса.

Цель программы: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Содержание программы опирается на следующие принципы:

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип развивающего обучения* от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

*Принцип интеграции:* процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

*Наглядные:*

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**I. Материально-техническое (пространственное) обеспечение образовательного процесса**

*Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.*

1. Информационная папка (для каждой группы);
2. Спортивный зал, оснащенный стандартным и нестандартным спортивным оборудованием;
3. Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием;
4. Групповые участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Перечень спортивного оборудования зала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Размеры, масса** | **Количество, шт.** |
| 1 | Гантели детские | - | 30 |
| 2 | Детский тренажер | - | 6 |
| 3 | Диск «Здоровье» | - | 1 |
| 5 | Доска гимнастическая | длина – 180 смширина –32 см | 1 |
| 6 | Доска ребристая | длина –150 смширина – 30 см | 2 |
| 7 | Дуга | высота – 65 смвысота – 50 см | 11 |
| 11 | Кегли | - | 25 |
| 12 | Кольцеброс | - | 2 |
| 14 | Куб деревянный большой средний малый | 40 см30 см20 см | 3210 |
| 15 | Лента короткая | длина – 50 см | 22 |
| 16 | Лесенка приставная | 200\*25 | 1 |
| 17 | Лесенка-стремянка | высота – 200 см | 1 |
| 18 | Лестница веревочная | - | 1 |
| 19 | Мат | длина – 120 смвысота – 5 см | 1 |
| 20 | Мешочек с грузом большой малый | 400 г150-200 г | 127 |
| 21 | Мишень подвисная | 60\*60\*1,5 см50\*50\*1,5 см | 11 |
| 22 | Мячи большие средние малые | диам. – 20-25смдиам. – 10-12 смдиам. – 6-8 см | 251415 |
| 23 | Мячи набивные | 0,5 кг1 кг | 22 |
| 24 | Обруч большой малый | диам. – 70 смдиам. – 70 см- | 1724 |
| 25 | Палка гимнастическая | длина – 78см | 18 |
| 26 | Палка длинная | длина – 1,10 см | 10 |
| 27 | Скакалка длинная короткая | длина – 2,4 смдлина – 1,8 см | 109 |
| 28 | Скамейка | 200\*24\*3 см | 3 |
| 29 | Скат | - | 2 |
| 30 | Стенка гимнастическая | - | 1 |
| 31 | Стойка переносная | высота – 100 см | 2 |
| 32 | Флажки 6 цветов | 20\*10 см | 60 |
| 33 | Шнур длинный короткий | длина – 480 смдлина – 60 см | 125 |
| 34 | Щит баскетбольный | 45\*45 см | 1 |
| 35 | Нестандартное спортивное оборудование |

*Технические средства обучения*

1. Синтезатор;
2. CD и аудио материал.
3. Компьютер

**II. Содержание психолого-педагогической работы**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Интеграция с другими образовательными областями

|  |  |
| --- | --- |
| Безопасность | формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем |
| Труд | участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования |
| Социализация | создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников |
| Познание | активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни  |
| Коммуникация | проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой |
| Музыка | ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера |

**2.1.Формы работы с детьми**

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

*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.);

*Организованная образовательная деятельность*

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

При работе с детьми планируются следующие формы организации образовательного процесса:

*Занятия тренировочного типа,* которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

*Контрольно-проверочные занятия,*целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточнос

**2.2. Структура организации образовательного процесса**

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;

- в средней группе – 20 мин.;

- в старшей группе – 25 мин.;

- в подготовительной группе – 30 мин.

 Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится мониторинг физической подготовленности, в течение двух недель. Итого 15 занятий по физической культуре. В соответствии с этим по физической культуре 76 занятий в год.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

*Вводная часть,* которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть,* в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**Общее количество занятий в разных возрастных группах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастные****группы** | **Количество****занятий (общее)** | **Количество****занятий****(в неделю)** | **Продолжительность****занятия** |
| I младшая группа(от 2 до 3 лет) |  | 2 раза (в зале) | 10 мин |
| II младшая группа(от 3 до 4 лет) |  | 2 раза ( в зале) | 15 мин |
| Средняя группа (от 4 до 5 лет) | 76 (в зале)38 (на воздухе) | 2 (в зале)1 (на воздухе) | 20 мин. |
| Старшая группа (от 5 до 6 лет) | 76 (в зале)38 (на воздухе) | 2 (в зале)1 (на воздухе) | 25 мин. |
| Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) | 76 (в зале)38 (на воздухе) | 2 (в зале)1 (на воздухе) | 30 мин. |

**Расписание непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **дни**  **недели группы** | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| I младшая |  | 10.05-10.15 |  | 15.50-16.00 | 15.20-15.30 |
| II младшая |  | 9.40-9.55 |  | 9.00-9.15 |  |
| средняя | 9.30-9.50 |  | 9.30-9.50 |  | 9.30-9.50(на прогулке) |
| старшая |  | 10.10-10.35 |  | 10.30-10.55 | 9.40-10.05 |
| подготовит.к школе |  | 9.00-9.30 |  | 11.00-11.30 | 9.00-9.30 |

**Расписание утренней гимнастики в спортивном зале**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **дни**  **недели группы** | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| II младшая |  | Комплекс ОРУ |  | Коррегирующая гимнастика |  |
| средняя |  | Комплекс ОРУ |  | Коррегирующая гимнастика |  |
| старшая | Комплекс ОРУ |  | Коррегирующая гимнастика |  | Игровая гимнастика |
| подготовит.к школе | Комплекс ОРУ |  | Коррегирующая гимнастика |  | Игровая гимнастика |

**III. Вторая младшая группа**

**(от 3 до 4 лет)**

3.1.Возрастные особенности детей

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из низ 3-4года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

 **3.2. 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.

**3.3.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 натрехколесный 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.
***3.4.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, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

**Ползание, лазанье.**Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезаниепод 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 рукиребенка; 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 музык

Общеразвивающие упражнения
**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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 иопускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать иразгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот иобратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

*Спортивные упражнения*

**Катание на санках.**Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
**Скольжение.**Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
**Ходьба на лыжах.**Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
**Катание на велосипеде.**Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

*Подвижные игры*

**С бегом.**«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мышии кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
**С прыжками.**«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»**.**
**С подлезанием и лазаньем.**«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
**С бросанием и ловлей.**«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,**«Сбей кеглю», «Береги предмет».
**На ориентировку в пространстве.**«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**3.5. Планируемые промежуточные результаты освоения программы**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основным движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное гремя).

 Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

 Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

 Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

**IV.Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

4.1. Возрастные особенности детей

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и со­вершенствование структур и функций систем организма. Темп физиче­ского развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только аб­солютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес ­рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естест­венно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гиб­костью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с осо­бенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекоменду­ется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельнос­ти силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за пра­вильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать пере­напряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются не­равномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе те­ла увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

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

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

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполне­нии разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстоя­ние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сна­чала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать

уп­paжнeния с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят поль­зоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип ды­хания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с из­менением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизнен­ная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступле­ние воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам по­движность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхатель­ные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении кото­рых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нару­шается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или по­бледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координа­ции движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную де­ятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система являет­ся основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возраста­ет сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умоза­ключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоцио­нальных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педа­гогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражне­ния, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовре­мя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**4.2. Развитие физических качеств,** **накопление и обогащение двигательного опыта**

Формировать правильную осанку.
Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться впрыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

**4.3. Формирование потребности в двигательной активности** **и физическом совершенствовании**

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

***4.4. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

*Основные движения*

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

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

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

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

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

*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 ша**гом.**Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.
**Игры на лыжах.**«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».
**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 погремушки» ,«Бездомный заяц», «Ловишки».
**С прыжками.**«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
**С ползанием и лазаньем.**«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
**С бросанием и ловлей.**«Подбрось - поймай», **«**Сбейбулаву», «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.

**4.5. Планируемые промежуточные результаты освоения программы**

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.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**4.6. Перспективный план физкультурных досугов и праздников в средней группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц |  Мероприятие | Задачи |
| Октябрь | досуг «Осенние гуляния» | 1.Знакомить с народными играми, забавами; 2.Развивать самостоятельность; 3.Закреплять навыки выполнения ритмической гимнастики. |
| Ноябрь | досуг «Олимпийский Мишка в гостях у детей»; спортивный праздник «А ну-ка мамы!» | 1.Развитие двигательной активности, воспитание физической культуры и нравственной сплоченности; 2.Привлечь детей и их родителей к занятиям физической культуры и спортом; 3.Способствовать развитию положительных эмоций; 4.Развивать силу, ловкость и выносливость. |
| Декабрь | досуг «Путешествие на лесную полянку» | 1.Развитие сообразительности, смекалки; 2.Воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии. 3. Развитие двигательной активности, воспитание физической культуры. |
| Январь | досуг «Волшебный сундучок» | 1.Прививать любовь к спорту и физической культуре;2.Развивать физические качества: ловкость, скорость. Умение выполнять спортивные упражнения;3.Воспитывать чувство дружбы, взаимовыручки. |
| Февраль | спортивный праздник «Мой папа быстрее всех!»; досуг «Путешествие на поезде» | 1.Укрепить здоровье воспитанников; 2.Развить коммуникативные способности детей, через общение с чужими взрослыми, сверстниками, родителями; 3.Развивать нравственные качества личности: дружелюбие, ответственность, сопереживание; 4.Развивать творческие способности детей; 5.Воспитывать патриотические чувства: любовь к Родине, уважение к защитникам Отечества; 6.Получить заряд бодрости энергии и позитива. |
| Март | досуг «Весна пришла - нам веселье принесла!» | 1.Доставить детям радость, создать хорошее настроение. 2. В игровой форме развивать основные физические качества; быстроту, силу, ловкость. 3. Координацию, ориентировку в пространстве; закреплять навыки, ползания, полученные на занятиях, развивать выразительность речи. |
| Апрель | досуг «Звери, птицы, насекомые - наши добрые знакомые | 1.Развивать ловкость, волевые качества; 2.Совершенствовать двигательные умения и навыки; 3.Воспитывать бережное отношение к природе; 4.Создавать положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности. |

**V. Старшая группа (от 5 до 7 лет)**

**5.1. Возрастные особенности детей**

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

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

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

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**5.2. Развитие физических качеств,** **накопление и обогащение двигательного опыта**
Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

**5.3. Формирование потребности в двигательной активности** **и физическом совершенствовании**

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

***5.4. Примерный перечень основных движений,*** ***подвижных игр и упражнений***

*Основные движения*

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

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

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

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины**и **гибкости позвоночника.**Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

**Статические**упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега ипрыжков (приседая на носках, рукив стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

*Спортивные упражнения*

**Катание на санках.**Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты приспуске.
**Скольжение.**Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
**Ходьба на лыжах.**Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
**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 кона (5-6 м).
**Элементы баскетбола.**Перебрасывать мячдруг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч вкорзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.**Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
**Элементы футбола.**Прокатывать мяч правой илевой ногой в заданном направлении. Обводить мячвокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
**Элементы хоккея.**Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу другдругу в парах,
***Подвижные игры*
С бегом.**«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
**С прыжками.**«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
**С лазаньем и ползанием.**«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».
**С метанием.**«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
**Эстафеты.**«Эстафета парами», «Пронеси мяч,не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
**С элементами соревнования.**«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Ктобыстрее?», «Кто выше?».
**Народные игры.**«Гори, гори ясно!» и др.

**5.5. Планируемые промежуточные результаты освоения программы**

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

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

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.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**5.6.** **Перспективный план физкультурных досугов и праздников в старшей группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятие** | **Задачи** |
| Октябрь | досуг «Осень в гости к нам пришла»;спортивный праздник урожая | 1.Развивать активность детей в процессе двигательной деятельности. 2. Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения. |
| Ноябрь | физкультурно-психологический досуг «В стране спорта» | 1. Совершенствовать уровень физической подготовленности детей .2. Прививать интерес к активному образу жизни.3. Формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и сопереживать. |
| Декабрь | досуг «Зимние узоры» | 1. Развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, прыгучесть, меткость. 2. Воспитывать чувство взаимовыручки, товарищества, коллективизма. |
| Январь | досуг «Снежное королевство» | 1.Способствовать развитию двигательной активности детей, формированию желания заниматься спортом. 2. В игровой форме развивать физические качества – силу, ловкость, быстроту, координацию движений.  3.Закреплять умения и навыки, полученные в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Создавать у детей положительный эмоциональный настрой, развивать фантазию и воображение. 4.Воспитывать взаимопомощь и взаимовыручку. |
| Февраль | досуг «Будем спортом заниматься» | 1.Прививать любовь к спорту и физической культуре;2.Развивать физические качества: ловкость, скорость. Умение выполнять спортивные упражнения;3.Воспитывать чувство дружбы, взаимовыручки. |
| Март | досуг «В гости к бабушке» | 1.Повысить интерес к физической культуре.2.Формировать мышечно-двигательныенавыки, правильную осанку.- пр 3. Продолжать развивать у детей желание выполнять игровые упражнения и подподвижные игры с речевым соп сопровождением.- 4.Способствовать формированию дру дружеских взаимоотношений. |
| Апрель | спортивный праздник «Всей семьей со спортом дружим»досуг «Мы дети Земли» | Развивать внимание, быстроту реакции, доставить детям чувство радости. |

**VI. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

**6.1. Возрастные особенности детей**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы **начинают осваивать сложные взаимодействия людей,** отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

**Игровые действия детей становятся более сложными,** обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажи­рами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. **Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д,

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорци­ональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; **способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.**

В этом возрасте дети уже **могут освоить сложные формы сложения** из листа **бумаги** и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. **Данный вид деятельности** не просто доступен детям — он **важен для углубления их пространственных представлений.**

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей **и** животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

**Продолжает развиваться внимание дошкольников,** оно становится произволъным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников **продолжает развиваться речь:** ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, при­лагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**6.2.Развитие физических качеств,** **накопление и обогащение двигательного опыта**
Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
Добиваться активного движения кисти руки при броске.
Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

**6.3.Формирование потребности в двигательной активности** **и физическом совершенствовании**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

***6.4.Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

*Основные движения*

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

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

**Ползание, лазанье.**Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд*(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого**пояса. Поднимать руки вверх, вперед,в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты вкулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза)и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси,на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

*Спортивные упражнения*
**Катание на санках.**Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные

игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.
**Скольжение.**Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, **на**одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
**Ходьба на лыжах.**Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой ивысокой стойке, тормозить.
**Игры на лыжах.**«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
**Катание на коньках.**Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.
**Игры на коньках.**«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по **кругу**вдвоем» и др.
**Катание на велосипеде и самокате.**Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься 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 кона при наименьшем количестве бросков бит.
**Элементы баскетбола.**Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мячодной 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 междурасставленными 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, ударять по ней с места и после ведения.
**Бадминтон.**Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
**Элементы настольного тенниса.**Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой имячом: 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**наседка».
**С прыжками.**«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
**С метанием и ловлей.**«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
**С ползанием**и **лазаньем.**«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
**Эстафеты.**«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
**С элементами соревнования.**«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
**Народные игры.**«Гори, гори ясно», лапта.

**6.5. Планируемые итоговые результаты освоения программы**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

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.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать 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.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

**6.6. Перспективное планирование физкультурных досугов и праздников в подготовительной группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Мероприятие** | **Задачи** |
| Октябрь | досуг «Край любимый, край родной» | 1.Создать атмосферу радости, веселья, эмоционального благополучия.2. Закреплять знания о родном крае.3. Познакомить с народными играми.4. развивать быстроту и ловкость, закреплять полученные на занятиях умения и навыки. |
| Ноябрь | досуг «В стране веселых мячей» | 1.Продолжать знакомить детей с перелетными птицами , развивать основные навыки и умения через подвижные игры, развивать внимание и умение слушать команды, доставить радость детям2.Развивать быстроту реакции, внимание, умение работать в команде. |
| Декабрь | досуг «Сюрпризы деда Мороза» | 1.Доставить радость и удовольствие  от совместной деятельности2.Закрепить умения и навыки, полученные на занятиях;3.Содействовать развитию у детей чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи. |
| Январь | досуг «Первые олимпийские игры» | 1. Продолжать знакомить детей с зарождением Олимпийского движения. 2. Упражнять в ходьбе на лыжах с преодолением препятствий, в умении вести клюшкой шайбу.3. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений. 4. Закреплять знания о видах спорта, входящих в зимние Олимпийские игры. 5. Воспитывать силу воли, умение преодолевать препятствие, умение действовать в команде, проявлять взаимовыручку. |
| Февраль | развлечение «Кабы не было зимы»;досуг «Зимняя спортивная олимпиада» | 1.Пропагандировать значимость физической культуры и спорта, в том числе олимпийского движения; развивать интерес к ним;2. Уточнять и расширять представления о предстоящей олимпиаде в Сочи. 3.Воспитывать нравственно-патриотические чувства и гордость за родной край; создавать радостное настроение у детей и взрослых.4. Закреплять двигательные навыки, физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, ориентировку в пространстве; воспитывать нравственно-волевые качества (целеустремленность, волю к победе, дружелюбие, взаимовыручку). |
| Март | досуг «А ну-ка девочки» | 1.Воспитывать чувство гордости за свою половую принадлежность.2.Закрепить умение дифференцировать себя от представителей противоположного пола.3.Закреплять модель женского поло ролевого поведения в игровом  процессе.4.Использовать  виды игровой деятельности, обеспечивающие становление женственности, ловкости, грациозности.5.Учить передавать в движении эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию, настойчивость в достижении цели, общения и взаимодействия.6.Создать у девочек радостное настроение, вызвать положительный эмоциональный настрой. |
| Апрель | спортивный праздник «Проводы зимы»досуг «Природа-наш общий дом» | Развивать внимание, быстроту реакции, доставить детям чувство радости |
| Май | досуг «Спасибо деду за Победу» | 1.Продолжать знакомить с праздником –День победы, учить детей радоваться, сопереживать, помогать друг другу, дружно работать в команде. |

**VII. Показатели физической подготовленности**

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Определение физической подготовленности необходимо для всесторонней оценки уровня развития ребенка и его функциональных возможностей. Мониторинг осуществляется по методике Токаевой Т.Э.

физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре, воспитатель и контролирует старший воспитатель. Разрешение на проведение тестирования детей дает медицинский персонал детского сада. Педагог ведет протокол тестирования, оценивает полученные результаты, анализирует динамику показателей физической подготовленности детей.

Тестирование физической подготовленности детей проводится с 3 лет 6 месяцев.

Тестирование осуществляется после предварительной физической подготовки детей и четкого объяснения им предстоящих заданий. Тестирование проводится в рамках непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, включая в разминку упражнения, специфичные для тестовых заданий.

Показатели физической подготовленности детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** |
| **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| Скорость бегана 10 м (с) | М | 3,5-2,8 | 3,3-2,4 | 2,5-2,1 | 2,4-1,9 | 2,2-1,8 |
| Д | 3,8-2,7 | 3,4-2,6 | 2,7-2,2 | 2,5-2,0 | 2,4-1,8 |
| Скорость бегана 30 м (с) | М | 11,0-9,0 | 10,5-8,8 | 9,2-7,9 | 8,4-7,6 | 8,0-7,4 |
| Д | 12,0-9,5 | 10,7-8,7 | 9,8-8,3 | 8,9-7,7 | 8,7-7,3 |
| Прыжок в длинус места (см) | М | 47,0-67,6 | 53,5-76,6 | 81,2-102,4 | 86,3-108,7 | 94,0-122,4 |
| Д | 38,2-64,0 | 51,1-73,9 | 66,0-94,0 | 77,7-99,6 | 80,0-123,0 |
| Прыжок вверх с места (см) | М | - | - | 20,2-25,8 | 21,1-26,9 | 23,8-30,2 |
| Д | - | - | 20,4-25,6 | 20,9-27,1 | 22,9-29,1 |
| Дальность броска прав. рукой (м) | М | 1,8-3,6 | 2,5-4,1 | 3,9-5,7 | 4,4-7,9 | 6,0-10,0 |
| Д | 1,5-2,3 | 2,4-3,4 | 3,0-4,4 | 3,3-5,4 | 4,0-6,8 |
| Дальность броска левой рукой (м) | М | 2,0-3,0 | 2,0-3,4 | 2,4-4,2 | 3,3-5,3 | 4,2-6,8 |
| Д | 1,3-1,9 | 1,8-2,8 | 2,5-3,5 | 3,0-4,7 | 3,0-5,6 |
| Дальность броска мяча весом 1 кг (см) | М | 119-157 | 117-185 | 187-270 | 221-303 | 242-360 |
| Д | 97-153 | 97-158 | 138-221 | 156-256 | 193-311 |

 **VIII. Перспективный план по национально-региональному компоненту**

**Цель:** Формирование у детей знаний о родном крае, о достопримечательностях нашего города, знакомство с традициями, праздниками, бытом нашего народа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **II младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготови-тельная к школе группа** |
| **Детский сад.****День знаний.****(26.08-06.09)** | «Мяч на ловлю»(4, с.85) | «Мяч на ловлю»(4, с.85) | «Мяч на ловлю»(4, с.85) | «Мяч на ловлю»(4, с.85) |
| **Мой город,** **моя страна****(23.09-10.10)** | «Памятник»(4, с.169) | «Кошка и мышки»(4, с.137) | «Шлеп да шлеп»(4, с.111) | «Шлеп да шлеп»(4, с.111) |
| **Осень** **День народного единства****(14.10-01.11)** | «Жмурки»(4, с.108) | «Улетели»(4, с.228) | «Улетели»(4, с.228) | «Улетели»(4, с.228) |
| **Неделя здоровья****(05.11-08.11)** | «Съедоб-ный не съедобный»(4, с.88) | «Белый тополь, синий тополь»(4, с.144) | «Белый тополь, синий тополь»(4, с.144) | «Белый тополь, синий тополь»(4, с.144) |
| **Все профессии нужны, все профессии важны****(11.11-22.11)** | «Змея и врач»(4, с.148) | «Змея и врач»(4, с.148) | «Змея и врач»(4, с.148) | «Змея и врач»(4, с.148) |
| **Я и моя семья.****Моя мама.****(25.11-06.12)** | «Возьму птичку, не дам птичку»(4, с.151) | «Медведь и зайцы»(4, с.134) | «Медведь и зайцы»(4, с.134) | «Медведь и зайцы»(4, с.134) |
| **Зимушка зима****(09.12-20.12)** | «Назови имя»(4, с.117) | «Назови имя»(4, с.117) | «Красный флажок»(4, с.131) | «Красный флажок»(4, с.131) |
| **Новый год****(23.12-31.12)** | «Поражение мишени»(4, с.179) | «Мы веселые ребята»(4, с.156) | «Заяц бездомный»(4, с.159) | «Заяц бездомный»(4, с.159) |
| **Что за прелесть эти сказки!****(09.01-17.01)** | «Медведь зайцы»(4, с.134) | «Горох»(4, с.158) | «Горох»(4, с.158) | «Горох»(4, с.158) |
| **Неделя театра****(20.01-25.01)** | «Иголка и нитка»(4, с.137) | «Цыплята и охранник»(4, с.151) | «Алая лента»(4, с.157) | «Алая лента»(4, с.157) |
| **Транспорт. Профессии на транспорте.****(27.01-07.02)** | «Игра в коней»(4, с.142) | «Кем он будет в будущем»(4, с.128) | «Паровоз»(4, с.213) | «Паровоз»(4, с.213) |
| **День защитника отечества. Родная наша Армия.** **(10.02-28.02)** | «Нет ни медведя, ни волков»(4, с.149) | «Мяч на ловлю»(4, с.85) | «Красный флажок»(4, с.131) | «Марш»(4, с.204) |
| **Весна.****Международный женский день****(03.03-14.03)** | «Воробьи и кошка»(4, с.152) | «Прячу платок»(4, с.121) | «Прячу платок»(4, с.121) | «Прячу платок»(4, с.121) |
| **Народная культура и традиции****(17.03-31.03)** | «Цыплята и охранник»(4, с.151) | «У кого кольцо»(4, с.118) | «У кого кольцо»(4, с.118) | «У кого кольцо»(4, с.118) |
| **Солнечная система. Планеты. Космос****(01.04-12.04)** | «Солнышко и дождик» | «Воробьи и кошка»(4, с.225) | «Пуск ракеты»(4, с. 225) | «Пуск ракеты»(4, с. 225) |
| **День Земли.** **(14.04-26.04)** | «Съедоб-ный несъедоб-ный »(4, с.88) | «Съедобный несъедобный »(4, с.88) | «Съедоб-ный несъедоб-ный »(4, с.88) | «Съедобный несъедобный »(4, с.88) |
| **День Победы.****(28.04-08.05)** | «Мы топаем ногами» Сборник игр(с.44-45) | «Стоп»(4, с.74) | «Стоп»(4, с.74) | «Стоп»(4, с.74) |

**IX. Перспективный план по взаимодействию с родителями**

**Цель:** Сплочение родителей и педагогов ДОУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** |
| 1. Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей.
2. Посещение родителями физкультурных занятий.
3. Оформление папок-передвижек на темы:
* «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»;
* «Преемственность детского сада и семьи по физическому воспитанию»;
* «Спортивный уголок дома»;
* «Девять правил закаливания»;
* «Физическое развитие ребенка: с чего начать?»;
* «Как выработать правильную осанку дошкольников».
1. День открытых дверей.
2. Анкетирование родителей на тему: «Сохранение и укрепление здоровья детей в семье».
3. Совместные спортивные праздники:

– «А ну-ка мамы» (средняя группа);- «Мой папа быстрее всех!» (средняя группа);- «Всей семьей со спортом дружим» (старшая группа).1. Совместная работа по пополнению зала нестандартным спортивным оборудованием.
 | в течение годав течение годав течение годаапрельноябрьноябрьфевральапрельв течение года |

**Список литературы**

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1985. – 96с.
2. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.-2-е издание.- М.: Просвещение,1990.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 96с.
4. Галяутдинов И.Г. Башкирские народные детские игры (на русском и башкирском языках). – Уфа: Китап, 2002. – 248с.
5. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1981. – 192с.
6. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175с.
7. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 336с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.
12. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников / Н.Ф.Дик, Е.В.Жердева. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256с.
13. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение ,1979. – 96с.
14. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе / Под ред. А.В. Кенеман, М.Ю.Кистяковской, Т.И. Осокиной – М.: Просвещение, 1980.
15. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет.- М.: Мозаика – Синтез, 2008.
16. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 72с.