**Программа**

**физического совершенствования и укрепления здоровья воспитанников МДОУ**

 **на 2012 – 2013 год**

Зам.зав.по ВОР.

Шеина Мария Владимировна

**Пояснительная записка**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

* Развитие физических качеств
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей
* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

 Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

 Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

Программа разработана в соответствии с действующими Федеральными государственными требованиями к Образовательной программе ДОУ (ФГТ, Приказ № 655 от 23 ноября 2009 года).

 Содержание воспитательно-образовательного процесса по ФГТ включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по четырем основным направлениям:

*1. физическому,*

*2. социально-личностному,*

*3. познавательно-речевому,*

*4. художественно-эстетическому.*

 ***«Физическое развитие детей»* - основное направление развития воспитанников**, включает в себя две (из десяти) образовательные области: *«Физическая культура» и «Здоровье».* Программа предназначена для решения образовательных, воспитательных и развивающих задач по данным образовательным областям.

**Цели и задачи Программы**

**Цель:**

Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

**Физическая культура**

\* формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через 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

**Здоровье**

\* охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

\* воспитание культурно – гигиенических навыков;

\* формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

**Принципы и подходы**

**к формированию программы**

Программа «Физическая культура»:

* соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка (авторы Программы основывались на важнейшем дидактическом прин­ципе—развивающем обучении и научном положении Л. С. Выгодского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие);
* сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положе­ниям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
* соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса;
* соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходи­мом и достаточном материале, максимально приближаться к разумно­му «минимуму»);
* обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
* строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
* предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей; самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образова­тельной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
* предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с до­школьниками и ведущим видом их деятельности является игра.

***Возрастные особенности детей***

**Возрастные особенности детей 3- 4 лет**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным.Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. - В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играютрядом, чем активно вступают во взаимодействие.Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно.Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов

**Возрастные особенности детей 4 – 5 лет**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности.Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на **бу**магу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.Развиваются ловкость,координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры **с** мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание:дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление.Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

**Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясьроли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие**.** При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования.В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрастрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умения общаться, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь**,** образ Я.

**Возрастные особенности детей 6- 7 лет**

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 иживотных.

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.

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **«Колокольчик»****2 младшая** | **«Ландыш»****средняя** | **«Гвоздика»****старшая** | **«Одуванчик»****старшая** | **«Ромашка»****подготовительная** |
| **Понедельник** |  | **Физкультура** **900 - 920** |  | **Физкультура****935 – 10 00** | **Физкультура на прогулке****1015– 1045** |
| **Вторник** | **Физкультура** **900 - 915** |  | **Физкультура****1005 – 10 30** |  **Физкультура****935 – 1000** |  |
| **Среда** | **Физкультура** **900 - 915** |  **Физкультура** **930 – 950** |  |  | **Физкультура****955 – 1025** |
| **Четверг** |  |  | **Физкультура на прогулке****1015 – 10 45** |  |  |
| **Пятница** |  **Физкультура** **900 - 915** | **Физкультура****930 – 950** | **Физкультура****1010 – 10 35** | **Физкультура на прогулке****1015– 1040** | **Физкультура****1035 – 1105** |

 **Расписание непосредственно образовательной деятельности**

 В дошкольных группах (второй младшей, средней, старшей, подготовительной группах) еженедельно проводится три непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в утренние часы. Два раза непосредственно образовательная деятельность проводится в музыкальном зале и один раз в старшей и подготовительной группе на открытом воздухе *(его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям*). Всего в месяц проводится 12 НОД (8 - в музыкальном зале, 4 - на воздухе).

**Содержание психолого – педагогической работы по образовательной области «Физическая культура»**

МДОУ  выбрал для себя основную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы», Н. Е. Веракса; Т. С. Комарова.

Комплексная Программа адаптирована к современной действительности и запросам времени, а также соответствует:

* цели и задачам, определяемым нашим детским садом;
* социальному заказу;
* особенностям развития детей;
* квалификации педагогов;
* материальной базе учреждения.

Содержание психолого ё - педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество», «Музыка» ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с уче­том их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направле­ниям — физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому.

*Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических качеств и укрепления здоровья детей решаются интегрировано* в ходе освоения всех образовательных об­ластей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образователь­ной области, с обязательным психологическим сопровождением. Задачи физического совершенствования воспитанников реализуются в комплексе, в процессе разнообразных видов детской деятельности:

- игровой,

- учебно-двигательной,

- трудовой,

- музыкальной,

- коммуникативной.

Интеграция содержания и задач психолого – педагогической работы образовательной области «Физическая культура»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная область | Интеграция с содержанием других познавательных областей | Задачи психолого – педагогической работы |
| **Здоровье**Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;воспитание культурно – гигиенических навыков;формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. | Физическая культураПознание СоциализацияБезопасность Коммуникация | Развитие физических качеств и накопление двигательного опята как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей Формирование видения целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности , в том числе здоровья.Развитие свободного общения по поводу здоровья и здорового образа жизни |
| **Физическая культура**Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через 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. | ЗдоровьеМузыкаПознаниеКоммуникацияСоциализация | Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения различными видами детской деятельности.Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками в совместной двигательной активности.Накопление опыта двигательной активности |

**Условия реализации программы**

 В ДОУ функционирует музыкальный зал. В зале проходит непосредственно- образовательная деятельность (далее НОД) по физической культуре. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной непосредственно образовательной деятельности. Все это доступно для детей всех детей, посещающих ДОУ. Спортивное оборудование: палки, обручи, мячи, мат, кегли, гимнастические скамейки, комплекс для отработки ползания и подлезаний «Тоннель», воротики для подлезаний, массажные дорожки, скакалки, дорожки для равновесия и другие. Так же имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток, пальчиковых игр, прогулок с высокой двигательной активностью детей и др.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность непосредственно- образовательной деятельности.

 **Музыкальный зал**, в котором для проведения непосредственно- образовательной деятельности имеется: музыкальный центр, телевизор, DWD – приставка, пианино, детские музыкальные инструменты, дидактические игры; спортивный инвентарь.

 На территории детского сада оборудованы:

- **спортивная площадка** для проведения непосредственно- образовательной деятельности на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками, турниками, гимнастическим бревном; на площадке нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке; беговая дорожка с обозначениями для диагностики двигательных качеств детей.

- в каждой возрастной группе имеются **уголки движения** (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

 **Методическая литература по образовательной области «Физическая культура»**

**Программное обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень программ и технологий** | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая гимнастика»;- Программа «Здоровье», МДОУ д/с «Ёлочка- «Основы здорового образа жизни» Смирнова М.А.;- «Здоровье» Алямовская В.Г. |
| **Перечень пособий** | В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2003.Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2002.Л.И. Пензулаева.Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.\_М.; Мозаика- Синтез, 2009-2010.Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.Средняя.М.; Мозаика- Синтез, 2009-2010.Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая М.; Мозаика- Синтез, 2010.Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная М.; Мозаика- Синтез, 2010. |

**Режим двигательной активности**

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические особенности детей, специфику группы. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

**Режим двигательной активности детей в МДОУ на неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды двигательной активности в режиме: | 1млад | 2млад | средняя | старшая | подготовительная |
| 1 2  3 4 5  6  78 910 1112 | Прием детей. Утро. Самостоятельная двигательная деятельность в физкультурном уголке группы: прыжки через скакалку, игры с обручем, метание в цель, подлезания под дуги, игры с мячом и т.д. Индивидуальная работа с детьми по развитию основных движений.Утренняя гимнастикаОрганизованные физкультурные упражнения для детей в процессе игровой деятельности в групповой комнате: ходьба и бег по корригирующим дорожкам, по массажным дорожкам, прокатывание мячей, перепрыгивание через предметы и др.Непосредственно- образовательная деятельность по физической культуре в зале (кол-во: 2)Непосредственно- образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе.Физкультминутки во время занятий Прогулка (первая половина дня), с высокой двигательной активностью:- Труд- Подвижные игры- Малоподвижные игры (хороводы, с выполнением движений на внимание, игры с правилами и др.)- Соревновательные игры (эстафеты, командные)- Индивидуальная работа по отработке основных движений по физической культуре- Ролевые игры- Самостоятельная игровая деятельность детей. (Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.) Прогулка (вторая половина дня):- Подвижные игры- Малоподвижные игры- Индивидуальная работа по отработке основных движений по физической культуре.- Самостоятельная игровая деятельность, упражнения на физоборудовании спортивной площадкиКорригирующая гимнастика пробуждения Физкультурный досуг (1 раз в месяц) Физкультурный праздник (2 раза в год)Праздник Здоровья два раза в год Оздоровительные и профилактические упражнения в режиме дня: дыхательная гимнастика, физминутка, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, упражнения по профилактике сколиоза и плоскостопия, гимнастика для развития артикуляционного аппарата, массаж стоп на массажных дорожках, общий массаж тела, точечный массаж. | ежедневно20минежедневно4-5 мин ежедневно1половинадня 2 по 10мин\_\_\_\_1минежедневно2 часа ежедневно1 час55мин 3мин \_\_\_ - - 5-6минежедневно | ежедневно25минежедневно4-5 мин ежедневно 1половинадня 2 по15мин\_\_\_\_2минежедневно2 часа ежедневно1час55мин 4мин30 мин  - - 6-8минежедневно | ежедневно30минежедневно5-6 мин ежедневно1половинадня 2 по20мин\_\_\_\_3минежедневно2 часа ежедневно2 часа 5 мин40мин - 45 мин 8-10минежедневно | ежедневно30минежедневно8-10 минежедневно1половинадня 2 по25мин25мин3минежедневно2 часа ежедневно2 часа 6 мин50мин 75-90 миндо 1 часа10-12минежедневно | ежедневно40минежедневно10-12минежедневно 1половинадня 2 по30мин30мин3минежедневно2 часа ежедневно2 часа 7 мин60мин 75-90 миндо 1 часа 12-15минежедневно |

**Модель организации учебно-воспитательного процесса в ДОУ по**

**ОО «Физическая культура»**

**Взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса в ДОУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Компоненты деятельности | Педагоги | Медицинский персонал | Администрация | Родители |
| **Физическое развитие и оздоровление ребенка** |
| Адаптация | Оказывают эмоциональную поддержку ребенку. Способствуют постепенному привыканию в ДОУ. Узнают привычки ребенка и особенности воспитания в семье. | Изучают особенности физического здоровья и развития ребенка. Оказывают консультативную помощь педагогам и родителям по здоровью и адаптации ребенка. | Координирует работу медицинской, педагогической служб ДОУ с целью обеспечения щадящей адаптации | Эмоционально поддерживают малыша и оказывают помощь педагогам по адаптации ребенка. |
| Создание условий для физического развития и психологического комфорта ребенка в ДОУ | Выполняют систему проведения режимных мероприятий. Создают благоприятный психологический климат в группе. Осуществляют личностно – ориентированный способ взаимодействия воспитателя с ребенком. Оказывают консультативную помощь родителям по выработке единых требований к ребенку. | Обеспечивают рациональный режим сна, питания, двигательного режима и выполнения санитарных требований к содержанию детей в ДОУ  | Обеспечивает руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в детском саду. | Соблюдают дома режим сна и питания, принятые в детском саду. |
| Соблюдение режима двигательной активности | Создают условия, выделяют время в режиме дня для спонтанной двигательной активности и организованных физкультурных форм работы в группах  | Осуществляют медико – педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в течение дня. | Организуют прогулки дома в выходные дни, дают возможность малышу свободно двигаться в самостоятельной игровой деятельности |
| НОД по физической культуре, спортивные праздники, досуги | Соблюдают программные и возрастные требования при организации и проведении нод по физической культуре и утренних гимнастик. Оказывают необходимую консультативную помощь родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями. Осуществляют индивидуальный подход к детям с ослабленным здоровьем. | Контролируют соблюдение санитарно – гигиенических норм проведения занятий, моторной плотности и физической нагрузки на детей во время организованных форм работы по физическому воспитанию детей | Создает материально – технические условия, обеспечивающие качественное и безопасное проведение учебно – воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществляет контроль за качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной активности детей в течение дня. | Вместе с ребенком приобщаются к различным видам спорта. |
| Формирование основ здорового образа жизни |  Учат детей умываться, мыть ноги перед сном, следить за состоянием рук, ногтей, мыть руки перед принятием пищи, пользоваться унитазом и туалетной бумагой, правильно применять предметы индивидуального пользования (расческу, носовой платок, полотенце, зубную щетку и т.п. Формируют привычку к здоровому образу жизни на занятиях, проводят познавательную работу о вреде курения, алкоголя, наркомании. Формирует знания и умения детей по основам безопасности жизнедеятельности, освоению схемы поведения детей в опасных ситуациях. | Осуществляют контроль за качеством работы педагогов ДОУ по формированию культурно – гигиенических навыков, выполнением санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора | Создает условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в ДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора. Осуществляет контроль за освоением Программы по данному направлению. | В домашних условиях поддерживают культурно – гигиенические навыки и привычки, вырабатываемые в детском саду. |
| Летняя оздоровительная работа | Обеспечивают максимальное пребывание детей на свежем воздухе. Организуют музыкальные и спортивные развлечения, активный отдых на прогулке, походы, экскурсии на природу. | Консультируют педагогов и родителей по обеспечению безопасности детей в летний период, по профилактике детского травматизма, солнечного удара, укусы насекомых, отравления ядовитыми грибами, ягодами, растениями и т.д. Оказывает первую помощь при заболеваниях детей, контролирует выполнение закаливающих процедур. | Материально обеспечивает летнюю оздоровительную работу. Контролирует выполнение закаливающих процедур, мероприятия по активному отдыху и организации прогулок, экскурсий, организует связь с общественными организациями. | Соблюдает требования, предъявляемые детским садом к летней одежде, головным уборам, питанию, режиму дня, заботе о безопасности ребенка. |
| Закаливание. Укрепление иммунитета детей к болезням. | Обеспечивают систематичность, качество проведения закаливающих и оздоровительных процедур в режиме дня. Консультируют родителей по видам профилактики заболеваний в домашних условиях. | Разрабатывают и внедряют комплекс закаливающих и общеукрепляющих процедур, адаптировав их к условиям ДОУ. |  | Обеспечивают непрерывность закаливающих процедур в дни непосещения ребенком ДОУ. |
| Осуществляют медико – педагогический контроль над проведением закаливающих процедур. Проводят анализ эффективности применения закаливания. |
| Группа здоровья | Обеспечивают регулярное посещение группы здоровья ослабленными или часто болеющими детьми. Обеспечивают щадящий режим в группе для часто болеющих детей, детей 3 группы здоровья, недавно переболевших детей. | Проводят отбор детей в группу здоровья по медицинским показаниям. Подбирают в соответствии с заболеваниями комплексы лечебной гимнастики, упражнений, игр, витаминотерапии для укрепления иммунитета детей | Координирует работу сотрудников ДОУ, родителей, педиатра детской поликлиники по укреплению здоровья детей. | Выполняют рекомендации ДОУ, обеспечивая непрерывность процесса оздоровления. |
| Профилактика нарушений зрения, осанки и плоскостопия | Включает в режим дня упражнения на профилактику нарушений плоскостопия, осанки, зрения. Учит детей контролировать собственную осанку, посадку за столом во время занятий. Соблюдает санитарные правила организации занятий: свет слева, достаточная освещенность рабочего и игрового места, подбор мебели по росту детей. | Проводит диагностику состояния у детей зрения, осанки, стопы. Контролирует выполнение в группах комплексной системы оздоровительных мероприятий в ДОУ. | Обеспечивает материально – техническое состояние здания, мебели, игрового материал, спортивного оборудования в физкультурном зале и на участках в соответствии санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора. | .Выполняют упражнения по рекомендациям врача, воспитателя. Контролируют состояние осанки ребенка дома. Контролируют время просмотра телепередач и компьютерных игр. |

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

* **Занятие тренировочного типа,** которое направлено 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.
* **Тематические занятия,** которыенаправлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
* **Сюжетные тематические занятия,** построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.
* **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 и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

 Виды НОД по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных воспитателем: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

**Способы организации**

**детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.**

* **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 педагога 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 неточности.

**Структура физкультурной непосредственно-образовательной деятельности общепринята**: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

 Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

 **Вводная часть** (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

 **Основная часть** (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

 **Заключительная часть** (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

 **Расписание утренней гимнастики**

|  |
| --- |
| **Вторая младшая** - 800 - 805 час**Средняя**  - 805 - 811 час**Старшая**  - 8 11 - 8 20  час**Старшая**  - 811 - 820 час**Подготовительная**  - 820 - 830 час |

Нормативное время по Примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» Вераксы Н.Е, Комаровой Т.С., Васильевой М.А.

**Вторая младшая** - 5-6 мин

 **Средняя** - 6-8 мин

 **Старшая**  - 8-10 мин

 **Подготовительная** - 10-12 мин

**Образовательная область «Физическая культура:**

**Цели:** гармоничное физическое и психическое развитие дошкольников соответствующее возрастным показателям 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 основ здорового образа жизни, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |
| --- |
| **Задачи физического развития** |
| **Оздоровительные:****-** охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;- всестороннее физическое совершенствование функций организма;- повышение работоспособности и закаливание. | **Образовательные:**- формирование двигательных умений и навыков;- развитие физических качеств;- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья. | **Воспитательные:****-** формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;- разностороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое) |
| **Средства физического развития** |
| Физические упражнения | Эколого-природные факторы | Психологические и гигиенические факторы |
| **Методы физического развития** |
| **Наглядные:**- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);- наглядно – слуховые приемы (музыка)- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | **Словесные:**- объяснения, пояснения, указания;- подача команд, распоряжений, сигналов;- вопросы к детям и поиск ответов;- образный сюжетный рассказ, беседа;- словесная инструкция. | **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. |

**Виды, задачи и необходимые условия**

**для двигательной деятельности ребенка в ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **Физиологические и воспитательные задачи** | **Необходимые условия** | **Ответственные за выполнение** |
| **Организованные виды двигательной активности:** **-** НОД по физической культуре;- утренняя гимнастика и гимнастика после сна;- НОД по музыке;- подвижные игры;- игры-хороводы, другие игровые упражнения;физкультурные развлечения, досуги, праздники;- дозированная ходьба, спортивный оздоровительный бег;- спортивные игры и упражнения; НОД на воздухе; | \* Развитие физических качеств ребенка. \* Формировать двигательные умения и навыки детей: быстрота, ловкость, выносливость, метание, прыжки, равновесие, координация движений. \* Развивать умение детей двигаться в соответствии с заданными условиями: под музыку в определенном ритме, по уменьшенной площади движения, по сигналу, вместе с подгруппой детей, с заданиями для рук и ног, выполняя определенные правила и т. д. | Организация гибкого режима деятельности и модели образовательного процесса по физическому развитию воспитанников. Выполнение мониторинга и контроля по физическому воспитанию детей.Обеспечение помещений оборудованием для организованных видов двигательной активности детей.- физкультурные уголки в группах; - музыкальный зал;- физкультурная площадка с физкультурным оборудованием для детей;- физ. оборудование на игровых участках каждой группы. | Заведующая ДОУ,Зам. зав. по ВОР,Инструктор по физической культуре,воспитатели групп. |
| **Свободная самостоятельная двигательная активность во время бодрствования:**- ролевые и творческие игры;самостоятельные физкультурные упражнения и основные движения для закрепления в свободной деятельности;- подвижные игры, организованные детьми самостоятельно;- движение детей во время прогулки, экскурсии, наблюдения и др. | \* Удовлетворение органической потребности в движении. \* Развитие свободы движений, ловкости, смелости, гибкости, быстроты, силы воли, выносливости. \* Закрепление навыков правильных основных движений ребенка (изученных на НОД по физической культуре) в свободных движениях во время игр. | Наличие в групповых помещениях и на участках детского сада достаточного места для движений: - физкультурные уголки в группах; - музыкальный зал;- физкультурная площадка с физкультурным оборудованием для детей;- физ. оборудование на игровых участках каждой группы.Достаточно свободного времени в режиме дня для самостоятельных игр детей | Заведующая ДОУ,Воспитатели групп, зам. зав. по ВОР, инструктор по физической культуре |

Одной из первостепенных задач дошкольного учреждения является органичное сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Средствами решения данной задачи являются разные формы организации двигательной деятельности, закаливающие и оздоровительные мероприятия.

 В содержании воспитательно- образовательной деятельности ДОУ большое внимание уделяется оздоровлению воспитанников и проведению следующих профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур:

* соблюдение санитарно-гигиенического режима;
* гибкий режим дня;
* чесночно - луковая терапия;
* соблюдение питьевого режима и режима питания: калорийность и витаминизация пищи, соблюдение норм потребления продуктов, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям в процессе питания;
* определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей,
* самомассаж;
* гимнастика для глаз;
* дыхательная гимнастика;
* упражнения по профилактике сколиоза, плоскостопия, игровые упражнения по расслаблению организма – аутотренинг;
* артикуляционная гимнастика для развития речевого аппарата;
* оценка эмоционального состояния детей с последующей индивидуальной работой с ребенком;
* интеграция физического развития с другими образовательными областями;
* профосмотр дошкольников узкими специалистами с установлением состояния здоровья и развития детей и определением группы здоровья (дальнейшее наблюдение участковым педиатром и медсестрой ДОУ);
* для укрепления иммунитета детей и профилактики простудных заболеваний ежегодно проводится курс витаминизации, одобренный курирующим участковым врачом детской поликлиники;
* создание атмосферы психологического комфорта: отзывчивость и внимание к детям;
* использование музыкального сопровождения для засыпания и пробуждения детей (релаксация);
* организация развивающей среды с учетом потребностей и интересов детей;
* игровая терапия;
* работа с родителями по совместной заботе о здоровье детей;
* правильная организация двигательной активности детей на прогулке;
* закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка;
* дополнительные динамические паузы в физкультурном зале и на прогулке.

**Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Профилактические прививки | Утренний прием на воздухе в теплое время года. |
| Санитарное состояние в группах и в ДОУ | Облегченная форма одежды. |
| Гимнастика для глаз  | пальчиковые игры, точечный самомассаж |
| Режим проветривания и кварцевания | Ходьба босиком по массажным дорожкам в спальне до сна и после сна. |
| Витаминотерапия | Обширное умывание в теплое время года. |
| Дыхательная гимнастика | Профилактика плоскостопия на массажных дорожках. |
| Чесночно – луковая терапия. | Витаминотерапия на осенне-зимний период года для профилактики заболеваний (по графику) |
| Воздушные ванны. | Песочная терапия для ладоней рук и стопы ног. |
| Профилактика сколиоза с помощью специальных упражнений | Занятия с детьми в группе Здоровья |
| Культурно – гигиенические процедуры | Организация системы двигательной деятельности детей |
| Утренний фильтр в группах раннего возраста | Игры на эмоциональное равновесие детей. |

Формы работы по физическому совершенствованию детей и воспитания здорового образа жизни

|  |  |
| --- | --- |
| № | Содержание работы |
| 1 | Интегрированная НОД по физической культуре: традиционная, сюжетная, оздоровительная, игровая. |
| 2 | Утренняя гимнастика  |
| 3 | Подвижные игры в режиме дня |
| 4 | Двигательная активность на прогулке |
| 5 | Индивидуальная работа с детьми по коррекции двигательных качеств |
| 6 | Дозированная ходьба |
| 7 | Непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре на воздухе |
| 8 | Физкультминутки  |
| 9 | Корригирующая гимнастика после дневного сна |
| 10 | Физкультурные досуги, забавы, игры, спортивные праздники и Дни Здоровья |
| 11 | Артикуляционная гимнастика для развития речевого аппарата ежедневно в течение дня и в комплексе утренней гимнастики |
| 12 | Экскурсии на природу |
| 13 | Прием детей на улице в теплое время года |
| 14 | Психогимнастика, игровая терапия |
| 15 | Диагностика двигательных качеств детей – показателя их физического развития 2 раз в год |
| 16 | Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы |
| 17 | Повышение физической работоспособности детей через бытовой труд и самообслуживание  |
| 18 | Интеграция физического развития с другими образовательными областями |

**Комплексно- тематическое планирование образовательная область «Физическая культура»**

**Содержание психолого-педагогической работы**

 **вторая младшая группа (3-4 года)**

**Образовательная область «Физическая культура»**

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

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

**Развитие физических качеств,**

**накопление и обогащение двигательного опыта**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

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

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

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

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

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

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

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

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

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

***Основные движения***

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

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, 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; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений ициклических движений под музыку.

***Общеразвивающие упражнения***

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

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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 и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

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

***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», **«**Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

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

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

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

***Подвижные игры***

Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений

**Содержание психолого-педагогической работы**

 **вторая младшая группа (4-5 года)**

**Образовательная область «Физическая культура»**

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

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

**Развитие физических качеств,**

**накопление и обогащение двигательного опыта**

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 в прыжках 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

**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.

***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 в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и 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 погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

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

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

**Содержание психолого-педагогической работы**

 **вторая младшая группа (5-6 года)**

**Образовательная область «Физическая культура»**

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

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и

координации);

* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

**Развитие физических качеств,**

**накопление и обогащение двигательного опыта**

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.

**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.

***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 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),** 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, руки в 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 при спуске.

**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 мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

***Подвижные игры***

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

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

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

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

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

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

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

**Подвижные игры.**  Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.

**Содержание психолого-педагогической работы**

 **вторая младшая группа (6-7 года)**

**Образовательная область «Физическая культура»**

 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 двигательной активности и физическом совершенствовании».

**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.

**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.

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

***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, 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) вчередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м.Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 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 в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

***Общеразвивающие упражнения***

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

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

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). 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 и высокой 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 и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой 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 **и** мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**Подвижные игры:**

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

**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.

**Перспективный план работы во второй младшей группе (3-4 года)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка 1- 1.1 | Карточка: 2- 2.1 | Карточка: 3- 3.1 | Карточка: 4.4.1 |  |
| **Сентябрь** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений.Учить детей ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в прыжках на всей ступне. Воспитывать радостное отношение к выполнению упражнений. | Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм.Учить детей ползать на средних четвереньках по прямой. Повторить ходьбу по извилистой дорожке. Закрепить навык прыжков на всей ступне. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать стремление преодолевать трудности. | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Познакомить детей с ходьбой и бегом врассыпную. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. | Учить ходить и бегать колонной по одному и всей группой, подлезать под шнур. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей прыжкам на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности. | «Бегите ко мне»«По ровненькой дорожке»«Догонялки с лисичкой»«Догони мяч»«Птички, летите ко мне»«Найди свой домик» |
| Оборудование: Игрушки - кукла, мишка, шнуры, мячи, погремушки, игрушка- лисичка, стойки, игрушка- курочка. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 5- 5.1 | Карточка: 6- 6.1 | Карточка: 7- 7.1 | Карточка: 8- 8.1 |  |
| **Октябрь** | Учить детей ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Продолжать учить детей построению в колонну, ходьбой и бегом в колонне. Научить детей перешагивать через предметы. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в парах. Развивать умение ориентироваться в пространстве. | Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при пере­прыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать коллективизм.Учить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом. Закрепить умение прыгать на двух ногах. Развивать интерес к двигательной деятельности. | За­креплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в пол­зании на четвереньках. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Учить детей прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании за катящимся мячом. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. | Учить детей останавли­ваться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, под­лезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по умень­шенной площади. Развивать координацию движений. Продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности. | «Наседка и цыплята»«Догони скорее мяч»«Поезд»«Догоните мишку»«Зверюшки в норку»«Бегите к флажку»«Весёлая карта» |
| Оборудование: кубики, шнуры, стойки, платочки, мячи, игрушка- мишка, обручи, стулья, стойки, игрушка- дедушка. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 9- 9.1 | Карточка: 10- 10.1 | Карточка: 11- 11.1 | Карточка: 12.- 12.1 |
| **Ноябрь** | Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусог­нутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.Упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. Воспитывать дружелюбие. | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспита­телем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Продолжать учить закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте, ловить мяч, брошенный воспита­телем, и бросать его обратно. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. | Упражнять в ходьбе ко­лонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равно­весие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Познакомить детей с имитационными движениями. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Продолжать учить прокатывать мяч (под дугу). Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к имитационным движениям. | Ходить и бегать врассып­ную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равно­весие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в призем­лении на полусогнутые ноги. Развивать интерес к двигательной деятельности. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Учить детей прыжкам вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. | «Трамвай»«Лесные жуки» «По ровненькой дорожке»«Найди свой домик»«Наседка и цыплята»«Самолёты» |
| Оборудование: мячи, обручи, шишки, кубики, погремушки, шнуры, дуги, доска, стойки,  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 13- 13.1 | Карточка: 14- 14.1 | Карточка:15- 15.1 | Карточка: 16- 16.1 |
| **Декабрь** | Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать смелость. Учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость. |  Учить ходить и бегать врассып­ную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | Учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Развивать координацию движений. Воспитывать дружелюбие. Познакомить детей со свойствами мяча. Научить детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. | Ознакомить детей с по­строением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Научить детей спрыгивать с высоты. Продолжать учить броску мяча двумя руками о пол и ловля его. Совершенствовать умение бегать врассыпную. Закрепить навык подлезания под препятствием. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней.  | «Поезд»«Воробушки и автомобиль»«Воробышки и кот»«Птички и птенчики»«Кролики» |
| Оборудование: кольца, скамейка, мячи, резиновые дорожки, дуги, флажки, кегли, шнуры, кубики, доска, платочки, мат. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Праздничные дни с 1.01.13 г. по 8.01.13 г. | Карточка: 17- 17.1 | Карточка: 18- 18.1 | Карточка: 19-19.1 |
| **Январь** |  |  Продолжать учить ходить и бегать врассып­ную. При спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательности при выполнении физических упражнений. Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в спрыгивании с высот, мягко пружиня ноги. Закреплять навык бросков мяча о пол и ловле его. Добиваясь ритмичности выполнения упражнений. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях, воображаемой ситуации. Развивать выразительность имитационных движений. | Упражнять в ходьбе парами и бе­ге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.Учить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.  | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не каса­ясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.  | «Поезд»«По ровненькой дорожке»«Лягушки»«Найди свой цвет»«Кот и мыши» |
| Оборудование: флажки, гимнастическая скамейка, мячи, стулья, мат, игрушка- лисичка, дуги, шнуры, обручи, массажные дорожки, доски, стойки, кегли. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 20- 20.1 | Карточка: 21- 21.1 | Карточка: 22- 22.1 | Каникулярная неделя. |
| **Февраль** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать прыгучесть, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе. Учить детей перелезать через скамейку боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать равновесие ловкость, умение ориентироваться в пространстве. |  Упражнять в ходьбе пере­менным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать смелость. Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Учить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость. | Упражнять в ходьбе ко­лонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, про­лезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. |  Неделя здоровья (план прилагается) | «Мыши в кладовой»«Лохматый пес»«Воробышки и кот»«Берегись, заморожу»«Найди свой цвет»«У медведя во бору» |
| Оборудование: погремушки, обручи, шнуры, стойки, кегли, гимнастическая скамейка, мячи, доски, флажки, кирпичики,  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 23 -23.1 | Карточка: 24 – 24.1 | Карточка: 25 – 25.1 | Карточка: 26 -26.1 |
| **Март** | Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки. Учить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Воспитывать смелость. Осуществлять профилактику плоскостопия. |  Упражнять в ходьбе и бе­ге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость. | Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о зем­лю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по ска­мейке (на ладонях и коленях). Развивать глазомер, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать чувство коллективизма.научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое рав­новесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук. Воспитывать смелость. | «Кролики»«По ровненькой дорожке»«Поезд»«Солнышко и дождик»«Поймай комара»«Зайка беленький сидит»«Наседка и цыплята»«Огуречик» |
| **Оборудование:** кубики, шнур, флажки; гимнастическая скамейка; султанчики, мячи; кирпичики; мячи; зонт; массажные дорожки; веревка; стойка; ребристая доска; игрушка – цыпленок; мешочки с песком; обруч большого диаметра. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 27 – 27.1 | Карточка: 28 – 28.1 | Карточка: 29 – 29.1 | Карточка: 30 – 30.1 |
| **Апрель** | Ходить колонной по одно­му, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бро­сании мяча о пол. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности. |  Продолжать учить ходить и бегать врассып­ную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упраж­нять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие. | Упражнять в ходьбе и беге по кру­гу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность. познакомить детей со строевыми упражнениями размыкание и смыкание. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. |  Упражнять детей в ходьбе и беге врас­сыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыж­ках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер.Воспитывать интерес к физическим упражнениям.вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его. | «По ровненькой дорожке»«Догони скорее мяч»«Поезд»«Догоните мишку»«Зверюшки в норку»«Бегите к флажку»«Весёлая карта» |
| Оборудование: Обручи; шнур; мячи; мешочки с песком; кубики; доски; длинный шнур; кольца (от кольцеброса); гимнастическая скамейка; гимнастические палки; погремушки; массажные коврики; гимнастическая стенка;  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 31 – 31.1 | Карточка: 32 – 32.1 | Карточка: 33 – 33.1 | Карточка: 34 |
| **Май**  | Продолжать учить детей ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, уп­ражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. | Упражнять детей в ходьбе, от­рабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения. продолжать учить выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать смелость. |  Упражнять в ходьбе па­рами, беге врассыпную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продви­жением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать смелость, прыгучесть. Продолжать учить ходить парами, упражнять в беге врассып­ную, в прыжках в длину с места, приземляться одновремен­но на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.  | Проверить уровень овладения основными движениями. | «Трамвай»«Лесные жуки» «По ровненькой дорожке»«Найди свой домик»«Наседка и цыплята»«Самолёты» |
| Оборудование: мячи; гимнастическая скамейка; шнур; мешочки с песком; гимнастическая стенка; доски; короткие шнуры; цветные ленточки; обруч; кубики. |

**Перспективный план работы в средней группе (4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 1, 2, 2.1 | Карточка: 3, 4, 4.1 | Карточка: 5, 6, 6.1 | Карточка: 7, 8, 8.1 |
| **Сентябрь** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; уп­ражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей чётко и точно выполнять подлезания и все упражнения по просьбе инструктора; упражнять в ходьбе и беге, в пролезании под верёвкой. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врас­сыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазо­мер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах. Воспитывать интерес к выполнению игровых заданий.Учить детей энергично отталкиваться от пола и призем­ляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие.учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и координацию движений; умение быстро реагировать на сигнал. | Учить детей энергично отталкиваться от пола и призем­ляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие.Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Закреплять навык бега с изменением темпа движения. Воспитывать интерес двигательной деятельности. Осуществлять профилактику плоскостопия.Учить ползанию с проталкиванием мяча пред собой; упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании; развивать внимание, умение слышать команды и выполнять их. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врас­сыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатыва­нии мяча, лазанье под шнур. Развивать глазомер.Упражнять детей в равновесии, в перебрасывании мячей друг другу; развивать моторику; обобщать знания детей о грибах. Способствовать развитию внимания и координации движений. | «Найди себе пару»« Кого ты видел в лесу»«Автомобили»«Самолеты»«зайцы и волк»«Огуречик, огуречик ... »«Поймай грибок» |
| Оборудование: платочки; шнуры; кубики; верёвка; кегли; обруч; мячи; колокольчик; флажки; 2 стойки; кубики; флажок-зелёный, красный; картинки с изображением грибов: шампиньоны, поганки, грузди; канат; гимнастическая скамейка. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 9, 10, 10.1 | Карточка: 11, 12, 12.1 | Карточка: 13, 14,14.1 | Карточка: 15, 16, 16.1 |
| **Октябрь** | Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по уг­лам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Развивать координацию движений. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении игровых упражнений. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспи­тателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Упражнять в ходьбе по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие; уточнять и расширять представления детей о домашних птицах. Способствовать развитию внимания, координации движений, творческого воображения. | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспи­тателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре.Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая лов­кость и глазомер; упражнять в прыжках. Упражнять в беге с изменением темпа движения. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Тренировать в прыжках с небольшой высоты. Уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении. Способствовать развитию слухового и зрительного внимания. | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с про­движением вперед. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать внимательность при выполнении заданий. Упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель; закреплять и обобщать представления детей о насекомых, их основных признаках. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к природе. | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках на одной ноге. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, разви­вая точность направления движения. Упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Развивать умение ориентироваться в пространстве. | «Воробышки и кот»«У медведя во бору»«Домашние птицы»«Огуречик, огуречик ... »«Автомобили»«Кот и мыши».«мотылёк»«Найди свой цвет!»«Перелёт птиц» |
| Оборудование: кубики; мячи; стойки; мешочки с песком, картинки «домашние птицы»; шнуры; обручи; картинки с изображением транспорта; флажки цвета светофора; косички; гимнастическая скамейка; кегли; картинки с изображением насекомых; осенние листочки (из картона). |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 17, 18, 18.1 | Карточка: 19, 20, 20.1 | Карточка: 21, 22,22.1 | Карточка: 23, 24, 24.1 |
| **Ноябрь** | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, разви­вая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость, точность движений. Укреплять мышцы свода стопы. Учить ползанию на средних и низких четвереньках по прямой; упражнять в беге с изменением темпа движения; закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности. | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты­вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Формировать навык бега мелким и широким шагом. Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве. Развивать у детей моторику рук. Расширять знания детей о временах года. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, постав­ленными произвольно по всему залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Формировать правильную осанку. Развивать в равновесие в ходьбе по шнуру. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной пло­щади опоры. Формировать правильную осанку.Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. Научить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной пло­щади опоры. Формировать правильную осанку.Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча в упражнениях с ним. Упражнять в подлезании под препятствие. Развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением. Воспитывать у детей интерес к сюжетно- ролевым играм по правилам дорожного движения. |  «Автомобили» «Ловишки»«Птицы и лиса»«У медведя во бору»«Мотылек»«Перелет птиц»«Самолеты» |
| Оборудование: мячи; обручи; массажные коврики; кубики; осенние листочки (из картона); шнур; бруски; дуга. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 25,26, 26.1 | Карточка: 27, 28, 28.1 | Карточка: 29,30, 30.1 | Карточка: 31, 32, 32.1 |
| **Декабрь** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыж­ках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равнове­сие при ходьбе на повышенной опоре. Развивать ловкость. Формировать правильную осанку. Учить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности. | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления дви­жения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равно­весия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на нос­ках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте. Развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках. Способствовать развитию скоростных качеств в беге. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на нос­ках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку.Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешаги­ванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом на­правлении. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.формировать навык перестроения из 2х колонн в две шеренги. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. Развивать глазомер при метании в цель. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к упражнениям.формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице, реакцию на сигнал. |  «Салки»«Пожарные на учениях»«Кролики»«Самолеты»«Найди свою пару»«Перелёт птиц»«Лиса и куры» |
| Оборудование: кубики; гимнастическая скамейка; мячи; мешочки с песком; кегли; длинный шнур; шнуры; барьер; дуги; обручи. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Праздничные дни с 1.01.13 г. по 8.01.13 г. | Карточка: 33, 34, 34.1 | Карточка: 35, 36, 36.1 | Карточка: 37,38, 38.1, 39 |
| **Январь**  |  | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, раз­вивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку.формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Учить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой. Упражнять в перелезании через препятствие. Развивать глазомер. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, раз­вивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма.формировать навык бега с ловлей и увертыванием. Упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Повторить метание в горизонтальную цель одной рукой. Закрепить умение перелезать через препятствие. | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходь­бе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать выносливость.формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию равновесия и ловкости. Упражнять в ходьбе и беге между кубиками, кеглями; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать внимательность. |  «Цветные автомобили»«Лиса и куры»«Самолеты»«Лошадки»«Кот и мыши»«Найди свою пару» |
| Оборудование: кубики; мячи; длинный шнур; флажки; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кочки; мишень (обруч); длинный шнур; флажки; обручи; платочки; шишки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 40, 40.1, 41 | Карточка: 42, 42.1, 43 | Карточка:44, 44.1, 45 | Каникулярная неделя. |
| **Февраль**  | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыж­ках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и лов­кость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать уважение друг к другу. Учить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе по наклонной доске, беге, прыжках. Воспитывать смелость и внимательность.  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур. Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между коленей, добиваясь пружинистых движений. Развивать равновесие, ловкость, реакцию на сигнал. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом. Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу. Повторить ползание на четвереньках, ходьбу с высоким подниманием колена. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании по доске; повторить упражнение в равновесии. Формировать правильную осанку.учить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий. Упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках. Воспитывать внимательность и волевое качество- выдержку. Упражнять в ходьбе и беге; повторить ползание на четвереньках; повторить упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность. | Неделя здоровья (план прилагается) | «У медведя во бору»«Птицы и лиса»«Зайцы и волк»«Птички и кошка»«Мотылёк» |
| Оборудование: мячи; гимнастическая скамейка; кубики; резиновая дорожка; длинный шнур;; приставная доска; ребристая доска; игрушка - заяц; стойки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 46, 46.1, 47 | Карточка: 48, 48.1, 49 | Карточка: 50,50.1, 51 | Карточка: 52, 52.1, 53 |
| **Март**  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не заде­вая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость, прыгучесть. Формировать правильную осанку. Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней. Научить детей прыгать на одной ноге на месте. Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2. Закрепить умение бросать мяч через шнур, добиваясь высокой траектории полета мяча.  | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать чувство коллективизма. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать лов­кость в упражнениях с мячом. Учить метать предметы на дальность. Развивать координацию движений при лазании по гимнастической стенке. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подни­манием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подни­манием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Учить детей выполнять прыжок в высоту с места. Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность. Способствовать воспитанию выносливости в беге. Воспитывать смелость, лазая по гимнастической стенке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в рав­новесии; повторить задание в прыжках. Развивать равновесие, прыгучесть.  |  «Кролики»«Кот и мыши»«Найди себе пару»«Подбрось – поймай»«Лошадки»«Автомобили»«Такси»«Котята и щенята» |
| Оборудование: игрушка- кролик; канат; обручи; гимнастические палки; мячи; гимнастическая скамейка; мат; мешочки с песком; гимнастическая стенка; стойки; длинный шнур. кегли; бруски. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 54, 54.1, 55 | Карточка: 56, 56.1, 57 | Карточка: 58,58.1, 59 | Карточка: 60, 60.1, 61 |
| **Апрель** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить прыжки через шнуры. Повторить перебрасывание мячей друг другу в парах. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 3. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. Развивать глазомер при метании вдаль. Способствовать развитию быстроты. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по коман­де воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по коман­де воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично. Научить детей метать в горизонтальную цель способом сверху. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Развивать равновесие, выполняя ходьбу с перешагиванием через предметы. Воспитывать интерес к подвижной игре. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предме­тами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четве­реньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предме­тами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четве­реньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве. учить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команды воспитателя. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями. Закрепить умение метать в горизонтальную цель. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением на­правления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в рав­новесии и прыжках. Формировать правильную осанку. |  «Котята и щенята»«Найди себе пару»«У медведя во бору»« Подбрось – поймай»«Воробышки и автомобиль»«Перелет птиц» |
| Оборудование: кубики; длинный шнур; мячи; мешочки с песком; стулья; обруч малого диаметра; кегли; гимнастическая стенка; шишки; скакалки короткие; обруч; гимнастическая; гимнастическая скамейка. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 62, 62.1, 63 | Карточка: 64, 64.1, 65 | Карточка:66, 66.1, 67 | Карточка: 68, 68.1 |
| **Май** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением на­правления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в рав­новесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Формировать умение ходить спиной вперед. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине. Закрепить умение прыгать через короткую скакалку, добиваясь ритмичности и многократности прыжков. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве и быстроты движений.Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упраж­нять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Формировать правильную осанку. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по коман­де воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сет­ку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать равновесие, выносливость в беге. Воспитывать чувство коллективизма. Научить детей метать в вертикальную цель. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы. Развивать скоростные качества в беге. Воспитывать смелость при лазании по гимнастической стенке. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с вы­пoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Укреплять мышцы свода стопы. Научить детей прыжку в длину с места. Упражнять в метании в вертикальную цель. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно. | Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попере­менно). Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Закреплять умение реагировать на сигнал. Продолжать учить детей бросать мячи в парах, не прижимая его к груди. Укреплять мышцы свода стопы. Формировать правильную осанку. | «Зайка беленький»«Бездомный заяц»«Мы веселые ребята»«Самолеты» |
| Оборудование: кубики; длинный шнур; бревно; короткие скакалки; мешочки с песком; кегли; обручи; стойки; мячи; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка. |

**Перспективный план работы в старшей группе (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 1, 2 | Карточка: 3, 4 | Карточка: 5, 6 | Карточка: 7, 8 |
| **Сентябрь** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Развивать ловкость и быстроту. Воспитывать дружеские отношения в игре.  | Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать глазомер, равновесие. Воспитывать дружелюбие. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Развивать ловкость. | Повторить ходьбу и бег между предметами; продолжать учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин, в ползании на четвереньках. Развивать ловкость.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за пред­меты; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. воспитывать чувство коллективизма. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Учить детей перебрасыванию мячей в парах. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на команду воспитателя. | «Мышеловка»«Ловишки с лентами»«Сделай фигуру»«Найди и промолчи»«Удочка» |
| **Оборудование:** гимнастическая скамейка; кубики; мячи; мешочки с песком; обручи; ленты; шнуры; стойки; канат; кегли. |
|  |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 9, 10 | Карточка: 11, 12 | Карточка: 13, 14 | Карточка: 15, 16 |
| **Октябрь** | Упражнять детей в не­прерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость *в* игре «Быстро возьми». Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.Воспитывать интерес к потребности к занятиям физкультурой. | продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая его. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения эстетично. Упражнять детей в непре­рывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, разви­вая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Воспитывать у детей чувство решительности. | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упраж­нять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Развивать равновесие. Воспитывать собранность и внимательность.  | повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Упражнять в прыжках. Развивать реакцию. Воспитывать дружелюбие.Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить на­вык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повто­рить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре. | «Быстро возьми»«Мы, веселые ребята»«Найди свой цвет»«Перелет птиц»«Не попадись»«Не оставайся на полу» |
| **Оборудование:** Мячи; кубики; кегли; гимнастические палки; бруски ; обручи; мешочки с песком; короткие шнуры (косички); гимнастическая скамейка. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 17, 18 | Карточка: 19, 20 | Карточка: 21, 22 | Карточка: 23, 24 |
| **Ноябрь**  | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить на­вык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повто­рить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре.Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Развивать ловкость, скорость реакции. | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспи­тателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимание. | Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1,5 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча но­гами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражне­ние с прыжками. Развивать скорость реакции и прыгучесть, глазомер. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Учить детей делать пово­роты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность. | Учить детей делать пово­роты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность. Упражнять в медлен­ном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упраж­нять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники», глазомер, прыгучесть. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. | «Не оставайся на полу»«Удочка»«Мышеловка»«Гуси-лебеди»«Ловишки-перебежки» |
| **Оборудование:** гимнастическая скамейка; мячи; кубики; дуги; набивные мячи; обручи ; гимнастические скамейки; мат (или поролоновые коврики); мешочки с песком; мелкие предметы; кружки из картона. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 25, 26 | Карточка: 27, 28 | Карточка: 29, 30 | Карточка: 31, 32 |
| **Декабрь**  | Продолжать отраба­тывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассып­ную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на сигнал. | Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Развивать реакцию на сигнал, ловкость, глазомер. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу с изме­нением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. | Повторить ходьбу с изме­нением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. Повторить бег с пере­шагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Упражнять детей вбеге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. | «Пожарные на учении»«Мышеловка»«Не оставайся на полу»«Ловишки»«Удочка» |
| **Оборудование:** Мячи; гимнастические скамейки; кегли; бруски; обручи; гимнастические скамейки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Праздничные дни с 1.01.13 г. по 8.01.13 г. | Карточка: 33, 34 | Карточка: 35, 36 | Карточка: 37, 38 |
| **Январь**  |  | Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу вос­питателя; упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать чувство доброты. | Упражнять детей в ходьбе между предметами. Повторить подлезание под шнур. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить иг­ровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать у детей дружеские отношения. | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с со­хранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Развивать скорость. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. | «Пожарные на учении»«Удочка»«Ловишки с ленточками» |
| **Оборудование**: мячи; канат; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; длинный шнур; кубики; мячи; обручи; доска; гимнастическая скамейка. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 39, 40 | Карточка: 41, 42 | Карточка: 43, 44 | Каникулярная неделя. |
| **Февраль**  | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, уп­ражнять в метании мешочков с песком на дальность. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на пра­вой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и пере­броске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия. | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на пра­вой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и пере­броске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах до ориентира; в бросании мешочков в цель. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить полза­ние по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчи­вого равновесия. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении физических упражнений.  | Неделя здоровья (план прилагается) |  «Мороз Красный нос»«Не оставайся на полу»«Охотники и зайцы» |
| **Оборудование**: кубики; мешочки с песком; кегли; ребристая доска; флажки; мячи; мишень; гимнастическая скамейка. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 45, 46 | Карточка: 47, 48 | Карточка: 49, 50 | Карточка: 51, 52 |
| **Март**  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за ру­ки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в рав­новесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не за­девая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходь­бе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команды. | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в дли­ну с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в пе­ребрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях. | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в пе­ребрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропу­ская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность. |  «Хитрая лиса»«Медведи и пчелы»«Совушка»«Не оставайся на полу» |
| **Оборудование:** кубики; доска; мячи; длинный шнур; дуги; кубики; гимнастическая скамейка; обруч. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 53, 54, 55 | Карточка: 56, 57, 58 | Карточка: 59, 60 | Карточка: 61, 62 |
| **Апрель**  | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропу­ская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге про­должительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Развивать глазомер, равновесие, внимание. Формировать правильную осанку. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения правильно. | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходь­бу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лаза­нье под дугу и отбивании мяча о землю. Развивать равновесие и ловкость. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разу­чить метание в вертикальную цель; учить рассчитываться на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость.  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разу­чить метание в вертикальную цель; учить рассчитываться на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гим­настическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыж­ках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность. | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гим­настическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении рав­новесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыж­ках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворо­том в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мя­ча, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм. | «Хитрая лиса»«Охотники и зайцы»«Не оставайся на полу»«Мышеловка»«Гуси-лебеди»«Пожарные на учении» |
| **Оборудование:** обручи; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; мячи; гимнастическая палка; бруски; корзина (кольцо); шнур; дуга; мишень; мешочки с песком; канат. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка: 63, 64 | Карточка: 65, 66 | Карточка: 67, 68 | Карточка: 69, 70 |
| **Май**  | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворо­том в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мя­ча, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направ­ления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбе­га; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между пред­метами. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх. | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направ­ления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбе­га; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между пред­метами. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упраж­нения с мячом и прыжками. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Развивать прыгучесть, силу мышц рук, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично. | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать ответственность.Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лаза­нье и равновесии. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве. | «Пожарные на учении»«Медведи и пчелы»«Карусель»«Стоп»«Быстро передай»«Не оставайся на полу» |
| **Оборудование:** мячи; канат; мешочки с песком; обручи; кубики; мат; стойки для прыжков; мишень; бубен; гимнастическая скамейка; длинный шнур. |

**Перспективный план работы в подготовительной группе (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка № 1, 2 | Карточка № 3,4 | Карточка № 5, 6 | Карточка № 7,8 |
| **Сентябрь** | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере­ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.  | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижени­ем вперед. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать смелость, решительность. | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках между предметами; повторить упражнения в ползании. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прока­тывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Способствовать воспитанию выносливости.  | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упраж­нениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; по­вторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям | «Автомобили»«Догони свою пару»«Не оставайся на полу»«Совушка»«Удочка» |
|  |  |  |  |
| Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; обручи; мячи; флажки; шнур; стойки; кубики; бубен; мешочек с песком; верёвка. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка № 9, 10 | Карточка № 11, 12 | Карточка № 13, 14 | Карточка № 15, 16 | **«**Не попадись»«Круговая лапта»«Перелет птиц»«Не оставайся на полу» |
| **Октябрь** | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между пред­метами. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспита­теля; в лазанье в обруч; в равновесии при ходьбе приставным шагом. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитате­ля, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Осуществлять профилактику плоскостопия. | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упраж­нять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; разви­вать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать чувство товарищества и целеустремлённость | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; разви­вать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. |
| Оборудование: гимнастическая скамейка; шнуры; обручи; гимнастические палки; мячи; листы бумаги: кегли; кубики; обручи; мат. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка № 17, 18 | Карточка № 19, 20 | Карточка № 21, 22 | Карточка № 23, 24 |
| **Ноябрь** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движе­ния по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражне­ниях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 ми­нуты); развивать точность броска, глазомер; упражнять в прыжках; воспитывать чувство коллективизма. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в со­хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движе­ния, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе. | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам. | «Не оставайся на полу»«Совушка»«Удочка»«Не попадись»«Ловишки с ленточками» |
| Оборудование: кубики; обручи; гимнастическая скамейка; мячи; мат; мешочки с песком; длинная верёвка;бубен; дуги; кубики. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка № 25, 26 | Карточка № 27, 28 | Карточка № 29, 30 | Карточка № 31, 32 |
| **Декабрь** | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма. | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность. | Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча в шеренгах; ползании в прямом направлении. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходь­бы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать точность движений, глазомер. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям. | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия. | «Догони свою пару»«Мышеловка»«Фигуры»«Не оставайся на полу»«Перелет птиц» |
| Оборудование: канат; шнуры; мячи; кегли; бруски; скакалка; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кубики; массажные дорожки; длинный шнур; дуга ; ребристая дорожка; бубен. |
|  |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Праздничные дни с 1.01.13 г. по 8.01.13 г. | Карточка № 33, 34 | Карточка № 35, 36 | Карточка № 37, 38, 39 |
| **Январь** |  | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Развивать реакцию на сигнал. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; продолжать разучивание лазанья на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости. | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть. | «По местам»«Фигуры»«Хитрая лиса»«Совушка» |
| Оборудование: длинный шнур; мяч; мешочки с песком; ребристая доска;кубики; кегли; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; скакалки по количеству детей. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка № 40, 41 | Карточка № 42, 43 | Карточка № 44, 45 | Каникулярная неделя. |
| **Февраль** | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку.повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Воспитывать дружелюбие. |  Неделя здоровья (план прилагается) | «Салки с ленточкой»«Стой!»«Попрыгунчики-воробышки»«Лягушки и цапля» |
| Оборудование: бубен; мячи; гимнастическая скамейка; дуга; кубики; обручи ; мячи . |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка № 46, 47 | Карточка № 48, 49 | Карточка № 50, 51 | Карточка № 52, 53 |
| **Март** | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий. | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками. Развивать внимание.повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.  | «Хитрая лиса»«День и ночь»«Два Мороза»«Кот и мыши»удочка |
| Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; гимнастическая стенка; гимнастическая палки; кубики; мячи; шнуры. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка № 54, 55 | Карточка № 56, 57 | Карточка № 58,59 | Карточка № 60, 61 |
| **Апрель** | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; продолжать учить прыжкам с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить ползание на четвереньках между предметами. Способствовать развитию прыгучести и равновесия.  | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.  | «Паук и мухиключи»«Не оставайся на полу»«Не попадись» |
| Оборудование: скакалки; гимнастическая скамейка; обучи; кубики; шнуры; гимнастическая палка; мячи; дуга; бубен; гимнастическая стенка; мешочки с песком. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **Подвижные игры** |
| Карточка № 62, 63 | Карточка № 64,65 | Карточка № 66, 67 | Карточка № 68 |
| **Май** | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать равновесие, прыгучесть. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе. | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал. | «Жмурки»«Ключи»«Совушка»«Затейники» |
| Оборудование: мячи; кубики; гимнастическая скамейка; обручи; гимнастическая стенка; кегли.; шнуры; длинный шнур; флажки; скакалки; дуга. |

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

 Мониторинг детского развития проводится три раза в год (сентябрь, январь, май). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психолог и медицинские работники. Основная задача мониторинга за­ключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образова­тельной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образо­вательной программы) проводится педагогами. Он основывается на анализе достижения детьми промежу­точных результатов, которые описаны в каждом разделе образовательной программы.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении. Данные о ре­зультатах мониторинга заносятся в Диагностическую карту в рамках образовательной программы.

Анализ карт развития позволяет оценить эффективность образователь­ной программы и организацию образовательного процесса в группе детско­го сада.

 Итоговый результат дошкольного образования представляет собой ***«Модель выпускника»*** ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования. ***В основе*** «***Модель выпускника» - совокупность интегративных качеств ребенка***, как адекватных характеристик его развития в дошкольном возрасте.

Под интегративными качествами понимаются системные образования, которые:

1. формируются в процессе освоения ребенком основной образовательной программы дошкольного образования;

2. являются показателями его развития в ***личностной*** (мотивация, произвольность, воля, эмоции, самооценка и морально-нравственное развитие), ***интеллектуальной*** (формирование высших психических функций, накопление социального опыта и др.) и ***физической*** (сила, выносливость, гибкость, ловкость, и др.) ***сферах***;

3. способствуют самостоятельному решению ребенка жизненных задач (проблем), адекватных возрасту.

 Для возникновения каждого интегративного качества требуется ***системное развитие ребенка***: ***физическое*** (включающее созревание нервной системы) и ***психическое*** (личностное и интеллектуальное).

В соответствии с теоретико-методологической основой определения требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования приоритетными являются личностные качества, так как именно в дошкольном детстве закладывается базис личности.

 В соответствии с федеральными государственными требованиями «Модель выпускника» ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования, как итоговый результат и целевой ориентир системы выглядит следующим образом. Это ребенок

*- физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками;*

*- любознательный, активный;*

*- эмоционально отзывчивый;*

*- овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками;*

*- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения;*

*-способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту;*

*- имеющий первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе;*

 *-овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности;*

*- овладевший необходимыми умениями и навыками;*

 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке **итоговых и** **промежуточных результатов освоения Программы**, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включать *описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.*

 *В процессе мониторинга исследуются* ***физические, интеллектуальные и******личностные качества*** *ребенка путем:*

**- наблюдений за ребенком;**

**- бесед;**

**- экспертных оценок;**

**- тестов;**

**- анализа детских работ**

Виды методик диагностики развития дошкольников, проводимых в МДОУ по ОО «Физическая культура»

1. Диагностика физического развития и двигательные качества\_детей\_(ж/л «Дошкольное воспитание» № 1-2004 год по методике Н.А.Ноткиной, Л.И.Казьминой, Н.И.Бойнович)

2. Диагностический журнал «Комплексная оценка результатов освоения программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (ЛИСТ РАЗВИТИЯ) вторая младшая группа 3-4 года**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ**

Инструктор по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели развития | Фамилия, имя ребенка | примечания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  |  |  |
| **ПОБУЖДЕНИЯ** |
| Положительные эмоции, активность в самостоятельной двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Интерес к физическим упражнениям |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УМЕНИЯ, НАВЫКИ** |
| Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта |
| Ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Действовать совместно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строится в колонну по одному |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строиться в шеренгу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строится в круг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Находить своё место при построениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнять в играх правила со сменой видов движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Принимать правильное исходное положение в метании мешочков с песком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Энергично отталкивать мячи при катании, бросании ловить мяч двумя руками одновременно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Ползать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании** |
| Участвовать в совместных играх и упражнениях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Реагировать на сигналы «беги», «лови», стой»  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнять правила подвижных игр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Играть с мячами, шарами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (ЛИСТ РАЗВИТИЯ) средняя группа 4-5 лет**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ**

Инструктор по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели развития | Фамилия, имя ребенка |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| **ПОБУЖДЕНИЯ** |
| **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании** |
| Желание участвовать в подвижных играх, досугах, выполнять физические упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УМЕНИЯ, НАВЫКИ** |
| **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта** |
| Поддерживать правильную осанку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходить, согласовывая движения рук и ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бегать, согласовывая движения рук и ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнять действия по сигналу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнять построения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдать дистанцию во время передвижения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ползать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пролезать, подлезать |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перелезать через предметы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В прыжках в длину с места, формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В прыжках в высоту с места, формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| При приземлении сохранять равновесие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыгать через короткую скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Принимать правильное исходное положение при метании |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отбивать мяч о землю правой и левой рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросать и ловить мяч кистями рук (не прижимая к груди) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проявлять активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании** |
| Выполнять движения в различных формах организации двигательной деятельности детей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнять ведущую роль в подвижной игре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Осознанно относится к выполнению правил игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Творчески использовать физкультурный инвентарь и атрибуты для подвижных игр на прогулках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участвовать в физкультурных досугах и физкультурных праздниках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проявлять активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ориентироваться в пространстве |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проявлять инициативность в организации знакомых игр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнять действия по сигналу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (ЛИСТ РАЗВИТИЯ) старшая группа 5-6 лет**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ**

**Инструктор по физической культуре:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели развития** | **Фамилия, имя, возраст ребенка,**  | **Примечание** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Оценка показателей** |  |
| **1** | **2** | **3** |
| **Побуждения** |
| Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании |
| Стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Интерес детей к различным видам спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Знания, представления** |
| **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании** |
| Важные сведения о событиях спортивной жизни страны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Умения, навыки** |
| **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта** |
| Сохранять правильную осанку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Осознанно выполнять движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проявлять физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проявлять быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бегать наперегонки, с преодолением препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазать по гимнастической стенке, меняя темп |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыгать в длину |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыгать в длину с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сохранять равновесие при приземлении после прыжка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетать замах с броском при метании |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подбрасывать и ловить мяч одной рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отбивать мяч правой и левой рукой на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вести мяч при ходьбе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отбивать мяч правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ориентироваться в пространстве |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участвовать в спортивных играх и упражнениях, в играх с элемен­тами соревнования, играх-эстафетах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании** |
| Организовывать знакомые подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физи­ческих упражнений, убирать его на место. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Активно участвовать в коллективных играх, спортивных развлече­ниях, соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА (ЛИСТ РАЗВИТИЯ) подготовительная группа 6-7 лет**

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ**

Инструктор по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели развития | Фамилия, имя ребенка | примечания |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  |
| **ПОБУЖДЕНИЯ** |
| Потребность в ежедневной двигательной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЗНАНИЯ, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ** |  |
| Виды спорта и спортивных игр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **УМЕНИЯ, НАВЫКИ** |  |
| Сохранять правильную осанку в различных видах деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдать заданный темп в ходьбе и беге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершать активные движения кисти рук при броске |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Быстро перестраиваться на месте и во время движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проявлять физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поддерживать статическое и динамическое равновесие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Двигаться координировано, в том числе при ориентировке в пространстве |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе в играх с элементами соревнования) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Организовывать творческие игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |