Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 « Детский сад № 3» г. Воронеж.

«Принята» «Утверждаю»

на педагогическом Заведующий МБДОУ

совете №1 «Детский сад №3 » Горожанкина О.В.

11.09.2014г.

 Рабочая программа

инструктора по физической культуре

Авдеевой Татьяны Николаевны.

 В соответствии с ФГОС.

2014 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка** |  |
| **Анализ выполнения программы детьми** |  |
| **Возрастные особенности детей** от 3до 4 лет  |  |
| от 5 до 6 лет |  |
| от 6 до 7 лет |  |
| **Цели и задачи деятельности образовательного учреждения по реализации физического воспитания общеобразовательной программ** |  |
| Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников  |  |
| Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам |  |
| **Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей** |  |
| Физическая культура  |  |
| Задачи, содержание, формы, работы по реализации образовательной области «Физическая культура» |  |
| Развернутое перспективное планирование физкультурной ОД |  |
| Перспективный план физкультурных досугов и развлечений |  |
| **Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования** |  |
| 3-4 года |  |
| 4- 5 лет |  |
| 5-6 лет  |  |
| 6-7 лет |  |
| Работа с родителями |  |

 **I. Пояснительная записка**

# Разработка программы осуществлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

# - СанПин 2.4.1.3049-13;

# - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

-Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155

Ведущие цели Программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;

- активная жизненная позиция ;

- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;

-уважение к традиционным ценностям.

 Программа основывается на положениях фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогических закономерностях развития ребенка дошкольного возраста, научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области современного дошкольного образования, действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования;

- разработана в соответствии с культурно-историческим, возрастными и личностным подходами к проблеме развития детей дошкольного возраста;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;

- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;

- обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух основных организационных моделях, включающих: 1) совместную деятельность взрослого и детей, 2) самостоятельную деятельность детей;

- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

 Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и современном всестороннем развитии каждого ребёнка;

- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет расти им общительными, добрыми любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

- максимальное использование разнообразных видов деятельности, их интеграции в целях повышения эффективности воспитательно- образовательного процесса;

- творческая организация воспитательно - образовательного процесса;

- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка;

- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержание образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давление предметного обучения.

**Цели:**

 -Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

-Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

**Принципы и подходы к формированию Программы « От рождения до школы».**

- развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребёнка и ориентация педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует научной « Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский) о признания самоценности дошкольного периода детства;

-гуманно- личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств;

- особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве ( А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин);

- культуросообразности, учёт национальных ценностей и традиций в образовании;

- воспитательная ценность.

Программа « От рождения до школы»:

- сочетает принципы научной обоснованности и практической преемственности;

-обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач ;

-строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;

- основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса.

 *-* Принцип оздоровительной направленности*,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*-* Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации*,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортностив процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*-* Принцип индивидуализациипозволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*-* Принцип единства с семьей*,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

 Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы*,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

 2. К словесным методамотносятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

 3. К практическим методамможно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

 Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*-* Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*-* Физические упражнения*,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

 Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организациифизкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

 Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

 Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1.Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2.Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3.Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4.Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5.С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6.Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

 Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

 Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; много вариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

 Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

 Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

 Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

 Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

  **Цели и задачи деятельности образовательного учреждения по реализации физического воспитания общеобразовательной программы**

**-** Охрана и укрепление здоровья детей.

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

- Обеспечение физического и психического благополучия.

 Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные ОД).

 Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться ;

- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлением активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере.

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, прыгать, лазать.

  **Возрастные особенности детей**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

 **Вторая младшая группа от 3до 4 лет.**

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, его общение становится вне ситуативным. 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 играют рядом, 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 ещеситуативно. 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.

 **Средняя группа от 4 лет до 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 бумагу. 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.

 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 с взрослым становится вне ситуативной.

 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; планированием, совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, понимания речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, а также проявлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

  **Старшая группа от 5 лет до 6 лет.**

 Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. 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».

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 иллюстрации 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. 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 с 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 объекта в результате различных воздействий,

представления о развитии. 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).

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 игровойдеятельности; 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 умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

 **Подготовительная к школе группа от 6 лет до 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, трудоустройство. 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. 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 . Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей . Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната.

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

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

 Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили

конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

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

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

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

 Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

 Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произволъным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер общений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные. 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.

  **Комплекс оздоровительных мероприятий**

**по возрастным группам.**

 Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурной ОД.

 Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные ОД имеют разную направленность:

* Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки
* В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
* В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурной ОД:

* ОД по традиционной схеме
* ОД, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
* ОД - тренировки в основных видах движений
* Ритмическая гимнастика
* ОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
* ОД - зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
* Сюжетно - игровая ОД
* Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Помощь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу: повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

 С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

* «Быстрее, выше сильнее!», « Осенние листочки»,
* « Я вырасту здоровым!»
* « Моя страна , мой край!»
* « Мой веселый звонкий мяч»
* « Мы спасатели!»
* « Зимняя олимпиада»
* «Дорожные приключения»
* «Аты-баты, мы солдаты»
* «Мама, папа, - спортивная семья»
* «Космическое путешествие»
* «День Победы – праздник наших дедушек»
* « Вот оно какое наше лето»
* «День Нептуна»
* «Сдача спортивных нормативов»

**Организация двигательного режима**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы****организации** | **Старшая****группа** | **Подготов. к****школе группа** |
| Организованная деятельность | 10 час/нед | 10 час и более/нед |
| Утренняя гимнастика | 8-10 минут | 10-12 минут |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Подвижная игра на прогулке | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке  | 10-15 мин | 10-15 мин |
| ОД по физической культуре | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Спортивные развлечения | 30 мин1 раз/мес | 40-50 мин1 раз/мес |
| Спортивные праздники | 60 мин2 раза /год | 60 мин2 раза/год |
| Неделя здоровья | ОсеньВесна | ОсеньВесна |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно | ежедневно |

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

 **Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей**

**«Физическая культура».**

 Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

 Процесс формирования физической культуры важен в период от двух до семи лет, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной, сферы, ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

 Поэтому все ***актуальней*** становится проблема формирования потребности в здоровом образе жизни, начиная с раннего возраста.

Это поможет детям дошкольного возраста адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности, сформирует интерес к занятиям физической культуры.

 ***Цель*** – способствовать повышению двигательной активности дошкольников.

***Задачи:***

**Обучающие:**

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;

- формировать правильное отношение к физкультурным ОД и

 спортивным мероприятия;

 -формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и

 физическом совершенствование.

**Воспитательные:**

- приобщать к здоровому образу жизни;

- воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;

- воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и

 взаимоуважения.

**Развивающие:**

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

- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.

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

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Специфика модели интеграции состоит в том, что решение основных психолого-педагогических задач области «Физическая культура» осуществляется во всех областях Программы. Представлены пути дифференцированного подхода в определении заданий в совместной и самостоятельной деятельности детей. успешная реализация этой стороны программы возможна лишь при тесном взаимодействии педагогов, медицинских работников и родителей.

|  |
| --- |
| **Примерные виды интеграции области «Физическая культура»** |
| **По задачам и содержанию психолого-педагогической работы** | **По средствам организации и оптимизации образовательного процесса** |
| *«*Физическое развитие*»* (в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья)*«*Художественно-эстетическое*»*(развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей)*«*Познавательное развитие*»* (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности)«Социально-коммуникативноеразвитие» (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 и взрослыми в совместной двигательной активности)(накопление опыта двигательной активности) | «Художественно-эстетическое», « Речевое» (развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения указанных областей) |

**Формы работы с детьми 5-6 и 6-7 лет**

**(образовательная область: «Физическая культура»)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи и содержание работы** | **Формы работы** | **Формы организации детей** | **Примерный объем****(в неделю)** |
| **Непосредственно образовательная деятельность** |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Беседа Рассказ ЧтениеРассматриваниеИнтегративная детская деятельностьДидактические, сюжетно-ролевые игры и др. | ГрупповыеПодгрупповыеИндивид. | **5-6 лет**25-30 мин.**6-7 лет**30-35 мин. |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Утренняя гимнастикаСовместная деятельность взрослых и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характераКонтрольно-диагностическая деятельностьСпортивные и физкультурные досугиСоревновательные состязания | **5-6 лет**60 мин.**6-7 лет**70-80 мин. |
| Развитие физических качеств | **5-6 лет**60 мин.**6-7 лет**70 мин. |
| Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям | Совместная деятельность взрослых и детей тематического характераПроектная деятельность Дидактические, подвижные, сюжетно-ролевые игры (с элементами спортивных игр)Спортивный и физкультурный досуги | **5-6 лет**25-30 мин.**6-7 лет**30 мин. |
| **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня | Групповые,подгрупповые,индивид-ые. | **5-6 лет**50 мин.**6-7 лет**75 мин.,а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений |
| Развитие физических качеств |
| Развитие интереса к СИ и упражнениям |
|  **Самостоятельная деятельность детей** |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно-ролевые, дидактические, творческие игры) | Подгрупповые,индивид-ые. |  |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Двигательная активность:- в утренний прием- в период подготовки к образовательной деятельности- на прогулке- в ходе закаливающих процедур- во второй половине дня- подвижные игры |
| Развитие физических качеств | Подвижные игры.Двигательная активность (в т.ч. в сюжетно-ролевые игры, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.) |  |
| Развитие интереса к СИ и упражнениям | Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

**Образовательная область «Физическая культура»**

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

 **Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы****(задачи, блоки)** | **Режимные моменты** | **Совместная****деятельность****с педагогом** | **Самостоятельная****деятельность детей** | **Совмест-****ная****деятель-****ность****с семьей** |
| **1.Основные движения:** **-ходьба; бег;** **катание, бросание, метание, ловля;** **ползание, лазание;** **упражнения в равновесии;****строевые упражнения** **ритм.упр.****2.Общераз-вивающие упражнения****3.Подвиж-ные игры****4.Спортив-ные упражнения****5.Спортив-ные игры****6.Актив.отдых** | **Утренний отрезок времени**Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-игровая-полоса препятствий-музыкально-ритмическаяПодражательные движения**Прогулка**Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаОД по физической культуре на улицеПодражательные движения**Вечерний отрезок времени**, **включая прогулку**Гимнастика после дневного сна-оздоровительная-коррекционная-полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движения**Утренний отрезок времени**Игровые упражненияПодражательные движенияУтренняя гимнастика:-классические- игровые-подражательные-ритмические**Прогулка**Подвижная игра малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаОД по физической культуре на улицеПодражательные движения**Вечерний отрезок времени, включая прогулку**Гимнастика после дневного сна:-оздоровительные упражнения-корригирующие упражнения-классические Физкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаДинамические паузы**Утренний отрезок времени**Игровые упражнениядвижения**Прогулка**Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр**Вечерний отрезок времени, включая прогулку**Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражненияПроблемная ситуацияПодражательные движенияПодвижная игра большой и малой подвижностиИндивидуальная работаДинамическая пауза**Утренний отрезок времени**Игровые (подводящие) упражнения**Прогулка**Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений**Вечерний отрезок времени, включая прогулку**Игровые упражненияПодражательные движенияПодвижная игра большой и малой подвижностиИндивидуальная работа**Утренний отрезок времени**Игровые (подводящие упражнения)Игры с элементами спортивных упражненийДидактические игры**Прогулка**Тематическая физкультурная ОДИгровые (подводящие упражнения)Игры с элементами спортивных упражненийДинамические паузыСпортивные игры**Вечерний отрезок времени, включая** **прогулку**Игровые (подводящие упражнения)Игры с элементами спортивных упражненийДидактические игрыСпортивные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздники, День здоровья | ОД по физической культуре:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующееВ ОД по физической культуре:-сюжетный комплекс-подражательный комплекс- комплекс с предметами-классический-ритмические движенияФиз.минуткиДинамические паузыВ ОД по физической культуре игры большой, малой подвижности и с элементами спортивных игрВ ОД по физической культуре игровые (подводящие) упражненияОД по физической культуре на улицеИгровые (подводящие упражнения)Игры с элементами спортивных упражненийСпортивные игры | ИграИгровое упражнение Подражательные движенияИгровые упражненияПодражательные движенияИгровые упражненияПодражательные движенияИгровые упражненияПодражательные движенияИгровые упражненияПодражательные движения | Беседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместная ОДИнтерактивное общениеМастер-классБеседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместные ОДИнтерактивное общениеМастер-Беседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместная ОДИнтерактивное общениеМастер-класБеседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместная ОДИнтерактивное общениеМастер-классБеседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместная ОДИнтерактивное общениеМастер-класс |

 **Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы (задачи, блоки)** | РРррр |  | **Самостоятельная деятельность детей** | **Совместная деятельность с семьей** |
| **1.Основ-ные движения:** **-ходьба; бег;** **катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равн-ии;****строевые упражнения;** **ритмические упражнения.****2.Общеразвиващие упражнения****3.Подвижные игры****4.Спортивные упражнения****5.Спортивные игры** **6.Актив.** **отдых** | **Утренний отрезок времени**Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражненияУтренняя гимнастика:-классическая-игровая-полоса препятствий-музыкально-ритмическая-аэробикаПодражательные движения**Прогулка**Подвижная игра большой и малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаОД по физической культуре на улицеПодражательные движенияОД-поход**Вечерний отрезок времени, включая прогулку**Гимнастика после дневного сна-оздоровительная-коррекционная-полоса препятствийФизкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаПодражательные движения**Утренний отрезок времени**Игровые упражненияПодражательные движенияУтренняя гимнастика:-классические- игровые-подражательные-ритмические**Прогулка** Подвижная игра малой подвижностиИгровые упражненияПроблемная ситуацияИндивидуальная работаОД по физической культуре на улицеПодражательные движения**Вечерний отрезок времени, включая прогулку**Гимнастика после дневного сна:-оздоровительные упражнения-корригирующие упражнения-классические Физкультурные упражненияКоррекционные упражненияИндивидуальная работаДинамические паузы**Утренний отрезок времени**Игровые упражнениядвижения**Прогулка**Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр**Вечерний отрезок времени, включая прогулку**Гимнастика после дневного сна игры малой подвижности Игровые упражненияПроблемная ситуацияПодражательные движенияПодвижная игра большой и малой подвижностиИндивидуальная работаДинамическая пауза**Утренний отрезок времени**Игровые (подводящие) упражнения**Прогулка**Подвижная игра большой и малой подвижности с элементами подводящих и подражательных упражнений**Вечерний отрезок времени, включая прогулку**Игровые упражненияПроблемная ситуацияФизкультурные упражненияПодражательные движенияПодвижная игра большой и малой подвижностиИндивидуальная работа**Утренний отрезок времени**Игровые (подводящие упражнения)Игры с элементами спортивных упражненийДидактические игры**Прогулка**ОД по физической культуре на улицеИгровые (подводящие упражнения)Игры с элементами спортивных упражненийСпортивные игры**Вечерний отрезок времени, включая прогулку**Игровые (подводящие упражнения)Игры с элементами спортивных упражненийДидактические игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиДень здоровья | ОД по физической культуре:- сюжетно-игровые- тематические-классические-тренирующее-по развитию элементов двигательной креативности(творчества)КаникулыВ ОД по физической культуре:-сюжетный комплек, подражательный комплекс- комплекс с предметамиФиз.минуткиДинамические паузыПодвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игрВ ОД по физической культуре игровые (подводящие) упражненияПодвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игрТематические физкультурные ОДИгровые (подводящие упражнения)Игры с элементами спортивных упражненийДинамические паузы | ИграИгровое упражнение Подражательные движенияИгровое упражнениеИграПодражательные движенияИгровые упражненияПодражательные движенияИгровые упражненияПодражательные движенияИгровые упражненияПодражательные движенияИгровые упражненияПодражательные движения | Беседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместная ОДИнтерактивное общениеМастер-классБеседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместная ОДИнтерактивное общениеМастер-классБеседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместная ОДИнтерактивное общениеМастер-классБеседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместная ОДИнтерактивное общениеМастер-классБеседа, консультацияОткрытые просмотрыВстречи по заявкамСовместные игрыФизкультурный досугФизкультурные праздникиКонсультативные встречи.Встречи по заявкамСовместная ОДИнтерактивное общениеМастер-класс |

 **2 младшая группа**

 **ОО « Физическое развитие»**

* 1. **Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет**

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:
1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опус­кая голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колон­ну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях си­дя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенство­вать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив­ности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лы­жи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

 **Развёрнутое комплексное – тематическое планирование**

 **О.О. « Физическое развитие».**

 **Сентябрь**

**Задачи**: ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении: развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Вводная часть. Ходьба в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному « Поезд», бег за инструктором « Бегите ко мне», « Догони машину», ходьба.

№ 1-2 О.Р.У. « Здравствуй, детский сад».

О.В.Д.1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.

2. Длина дорожки 3 м., ходьба и бег ( « по мостику»).

П.и. «Бегите ко мне», «Мыши и кот»

М.п. и « Найди, что спрятано».

№3-4. О.Р.У б/п « На лесной опушке!»( Фирилёва Ж.Е. « Са-фи-дансе» с.46-48) Креативная гимнастика.

О.В.Д.1.Прыжки на двух ногах на месте.

2. Прокатывание мячей друг другу их и.п. сидя

П. и « Догони мяч», « Ходит Петя по двору, а потом как закричит Ку-ка-ре-ку».

№ 5-6 О.Р.У. « В гостях у Осени»( с листочками).

О.В.Д. 1. Прыжки на двух ногах вокруг предмета.

2. Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях.

П.и. « По ровненькой дорожке».

 № 7-8- О.Р.У. « Что растёт у меня в огороде?» ( с малым мячом)

О.В.Д. 1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони.

2.Ходьба между предметами.

П.и. «Солнышко и дождик», « Колобок».

 **Октябрь**

 **Задачи**: учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.

В/ч. Ходьба и бег по сигналу, с остановкой выполнением заданий («лягушки», «заяц»).

№ 1-2 О.Р.У. «Я – большой!»( б/п). Игроритмика ( Фирилёва Ж.Е. « Са-фи-дансе».с.20-21

О.В.Д. 1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол.

2. Прокатывание мяча в прямом направлении, энергично отталкивая, до ориентира.

№ 3-4 О.Р.У. « Папа, мама, я – дружная семья!

О.В.Д.1. Ползание на четвереньках прямо( 5м ).

2. Прокатывание мяча друг другу.

№ 5-6 О.Р.У «В гостях у бабушки»( с платочком).

О.В.Д.1.Ползание на четвереньках под шнур. (высота- 50см).

2.Ходьба и бег между двумя линиями.( ш-20 см).

№7-8 « Самосвалы»

О.в.д. 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 1.5м.

2.Ходьба и бег между двумя линиями.(ширина 15см).

 **Ноябрь**

**Задачи:** закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному , с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании , бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.

В/ч. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание( « Бабочки»,» лягушки»), в чередовании бег и ходьба, бег врассыпную, Ходьба на носках.

№ 1-2 О.Р.У « Мой дом» (с кубиками) ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят» с.22).

О.В.Д. 1. Ходьба по прямой дорожке ( ш- 15-20см, длина- 2м ).

2.Прыжки на двух ногах, вокруг кубика. Ходьба.

П.и. « Птички и птенчики», « Весёлые мышата».

№ 3-4 О.Р.У. « Мой город- Воронеж» (б/п).

О.В.Д. 1. Прокатывание мячей в прямом направлении.

2.Ползание на четвереньках по прямой. Ходьба.

П.и. « По ровненькой дорожке», « Птички улетели».

№ 5-6. О.Р.У. « В гостях у Светофора» ( с мячиками) ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят» с.18-19)

 О.В.Д.1.Ловля мяча, брошенного взрослым.

2.Прыжки на дух ногах, с продвижением вперёд.

П.и. « Весёлый Светофор», « Быстрые машины»

М.п.и « Где машина?»

№ 7-8 О.Р. У. « Паровозик из Ромашково» ( с обручем)

 О.В.Д. 1.Ползание под дугу ( высота-50см)

2. Ходьба между двумя линиями.( ш-20 см), руки на пояс.

П.и. « Поезд», « Собери шишки»

 **Декабрь**

**Задачи:** учить ходить и бегать врассыпную с использованием всего зала; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по доске, развивать навык приземления на полусогнутые ноги: упражнять в прокатывании мяча ; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.

В.ч. ходьба по залу, ходьба в разных направлениях, ходьба с выполнением заданий, бег , бег на носках, ходьба .

№ 1-2 О.Р.У. « Ах, ты Зимушка- Зима» (б/п)

 О.В.Д. 1.Ходьба по доске или скамейке (ш -20см)

2.Прыжки на двух ногах через шнуры.

П.и. « Медведь и лиса», « Мы, мороза не боимся!».

№ 3-4 О.Р.У. « Новогодние подарки » Игроритмика (Фирилёва Ж.Е « Са-фи-дансе» с. 16-17).

 О.В.Д. 1.Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь.

2. Перелезание через бревно.

П.и. «. « Самолёты и машины», « Куклы и конфеты ».

№ 5-6 О.Р.У. « Скоро, скоро Новый год» (с снежинками)

О.В.Д.1. Подлезание под мостик (модуль)

2.Ходьба по ограниченной площади.

П.и. « Лёгкие снежинки», « Ах, как весело нам зимой!».

№ 7-8 О.Р.У. « Ау, ау Снегурочка» ( с мишурой)( Ермак Н.Н. «Творческая школа для дошколят»с. 55-56).

 О.В.Д.1.Ходьба « змейкой» между предметами.

2. Прыжки на двух ногах между кубиками.

П. и. « Зайчики и морковка», « Играем в снежки»

М.п.и « Найди Снегурочку».

 **Январь**

**Задачи:** ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета, развивать глазомер и ловкость, упражнять вниманию по сигналу, учить выполнять правила в подвижных играх.

В.ч. Ходьба, ходьба парами, врассыпную, на носках, ходьба; бег с одного края зала до другого, бег с выполнением заданий.

№1-2. О.Р.У. « В гостях у Зимы» (с снежинками)

1. О.В.Д. Ходьба по доске (ш-20см)

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

3. Метание снежков вдаль ( правой и левой рукой).

П.и. « Снежинки», « Снеговик»

№3-4 О.Р.У. « Вода и лёд» (б/п) Игротанцы ( Фирилёва Ж.Е. « Са-фи-дансе» с.25-27).

1. О.В.Д. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону , подталкивая его рукой.

2.Подлезание под модуль.

3. Ходьба. Игры в сухом бассейне.

№ 5-6. О.Р.У. « Как звери зимуют?» ( Анфёрова В.И. « Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет с. 55-56).

1.О.В.Д.Прокатывание мяча друг другу.

2. Ходьба с перешагиванием через кубики.

3.Бросание снежков вверх и ловля его (2-3 р).

П.и. « Весёлые бельчата» и « Быстрые зайчата». Упр- ие на дыхание « Ку-ка-реку»

№ 7-8 О.Р.У. « Птичкам холодно зимой» ( с мячом, Пензулаева Л.И. с.64)

О.В.Д.1.Прыжки из обруча в обруч.

2. Пролезание в обруч.

3.Ходьба по ребристой дорожке.

П.и. « Птички летают», « Птички в гнёздах».

М.п.и. « Покормим птичек»

 **Февраль**

**Задачи**: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы: учить перебрасывать мяч через шнур.

В.ч. Ходьба в колонне по одному ; с выполнением заданий ; с перешагиванием через кубики, на носках, ходьба, бег по кругу, врассыпную. Ходьба.

№ 1-2 О.Р.У. « Военные на посту» ( с маленькими гантелями)

О.В.Д. 1.Ходьба между кубиками.( 4-5 шт.)

2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

3.Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу( расстояние 1.5-2 м)

П.и. « Смелые солдаты», « Быстрые ребята»

№3-4 О.Р.У. « Мальчики смелые, девочки – красивые» ( с кеглями) Игроритмика ( Фирилёва Ж .Е. « Са-фи-дансе» с 34-35).

О.В.Д.1.Перелезание через бревно.

2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками.

3.Ходьба «змейкой»

П.и. « Мальчики сильные, девочки красивые»

М.п.и. « Солнечные зайчики».

№5-6 О.Р.У «День защитника Отечества» ( с гантелями)

О.В.Д.1.Ползание на четвереньках по прямой.

2.Метание в вертикальную цель ( высота центра мишени 1.2м, расст 1-1.5м.), правой и левой рукой.

П.и. « Кто быстрей?», « Бравые солдаты»

М.п.и. « Найди мячик? »

№ 7-8 О.Р.У. « Хочу быть , как папа!»

О.В.Д. 1. Ходьба между кубиками, руки на пояс.

2.Ползание на четвереньках под модуль.

3. Ходьба с перешагиванием через предметы.

П.и. « Догони меня!», « Сбей кеглю».

Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

 **Март**

**Задачи**: учить прыжкам с высоты ( 15-20 см), подлезание под препятствие ( высота- 50 см), не касаясь руками пола, разучить бросание мяча вниз и ловля его двумя руками ( 2-3 раза подряд), упражнять ходьбе парами, бегу врассыпную , развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу, в сохранение равновесии по гимнастической скамейке.

В.ч. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба, бег обычный, бег на носках. Бег с выполнением заданий ( останавливаться, убегать от догоняющего, бежать по сигналу в указанное место. Ходьба.

№ 1-2 О.Р.У. « Любимая мамочка».(б/п)

 О.В.Д.1.Ходьба с перешагиванием через кубики.

2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.

3.Бросание мяча вниз, ловля его двумя руками. ( 2-3 р.)

П.и. « Наседка и цыплята», « Птички в гнёздышках»

М.п.и « Ласковые слова».

№ 3-4 О.Р.У. « Мы, матрёшки» ( с обручем) ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят».

 О.В.Д.1.Бросание мяча верх, ловля его (2-3 р.).

2.Прыжки с высоты (15-20 см)

3Ходьба по гимнастической скамейке.

П.и « Весёлые матрёшки», « Колобок»

Ходьба по залу.

№ 5-6 О.Р.У. « В гостях у бабушки » ( Анфёрова В. И. « Физкультурные сюжетные занятия» с. 93- 94).

№ 7-8 « Кот Антипка» ( Анфёрова В.И. « Физкультурные сюжетные занятия» (с.78-79)

 **Апрель**

**Задачи:** учить прыжкам вверх с места,метанию в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди , упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, бросанию мяча о пол, ходьбе и беге врассыпную , в колонне по одному. Формировать правильную осанку.

№1-2. « Весна- красна» ( см. Анфёрова В.И. « Физкультурные сюжетные занятия для детей 3-4 лет» с. 90-91)

№ 3-4 « Солнышко – колоколнышко» ( см. Анфёрова с. 100-102).

№ 5-6. О.Р.У. « Колобок» ( с малым мячом)

1.Прыжки вверх с места.

2. Бросание мяча о пол.

3. Ходьба по доске, руки на пояс.

 № 7-8 О.Р.У « На птичьем дворе»

1.Ходьба по гимнастической скамейке.

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

3.Ходьба по ребристой доске.

М.п.и « Где спрятался цыплёнок»

  **Май**

**Задачи**: учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч и ловить его, упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, закрепить умение играть с мячом.

№ 1-2 О.Р.У. « Физкультура- друг зверят» ( с гантелями)

1.Перепрыгивание через шнуры.

2. Игры с мячом.

3. Ходьба по мостику.

П.и. « Мышата», « Сбей кеглю»

М.п. и « Найди мячику домик» ( по цвету).

№ 3-4 О.Р.У. « На прогулке» ( с ленточками) ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят» с. 52).

1.Прыжки в длину с места.

2.Ходьба и бег по дорожке.

3. Игры в сухом бассейне.

П.и. « Поймай комара», « Попади в круг»

№ 5-6 О.Р.У. « Котёнок Барсик» ( Анфёрова В.И. « Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет с.39-40).

1.Подлезание под дугу.

2.Бег между предметами.

3. Найди Мишке домик. (по высоте)

Ходьба по залу, упр-ие на дых-ие « Как пахнет цветочек»

№ 7-8 « Здравствуй , Лето»( Анфёрова В.И. « Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет с. 64).

1.Катание мяча в ворота.

2.Прыжки в обруч из обруча.

3.Ходьба на горку с горки.

П.и « Кто бросит дальше мячик», « Поезд».

М.п.и « Киска, как тебя зовут?»

**5.Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет**

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:
1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. 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.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де­ятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз­нанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

 **Развёрнутое комплексно- тематическое планирование**

 **О.О. «Физическое развитие»**

 **Сентябрь**

**Задачи:** упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивание от пола двумя ногами, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении , подлезание под шнур в группировке.

В.ч. Ходьба в колонне по одному, на носках, ходьба высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал « Стоп», бег в колонне, врассыпную, ходьба.

№ 1-2.О.Р.У « Здравствуй, детский сад!»

О.В.Д. 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.

2.Прыжки, продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м)

3. Прокатывание мячей друг другу, между предметами.

П.и « Птичка и кошка», « Найди свою пару»

М.п.и. « Кто ушёл?»

№ 3-4 О.Р.У. « Осень. Собираем урожай овощей!» (с малым мячом). ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят» с. 52)

О.В.Д. 1. Ползание на четвереньках по прямой, до кегли.

2. Ходьба по доске.

3. Игры в сухом бассейне .

П.и. « Зайцы и морковка», « Горох» М.п. и. « Собери морковки» (по размеру).

Игры на развитие внимания и координации движения « Заичик , стой!»

Коммуникативная игра « найди друга»

№ 5-6.О.Р.У. « Кто работает в деревне?» ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят» с. 43)

 О.В.Д. 1. Подлезание под дугу (модуль).

2. Ходьба и бег по дорожке.

3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

П.и. « Сбор овощей», « Пастух и телята»

М.п. и « Найди Барсика»

№ 7-8 О.Р.У. « Домашние животные и птицы»

О.В.Д. 1.Ползание на четвереньках, « змейкой».

2.Ходьба и бег между линиями.

3. Игры с мячами.

 П.и « Котята и щенята», « Наседка и цыплята». Упражнения для коррекции зрения « Звери смотрят вверх».

  **Октябрь**

**Задачи:** учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через кубики, упражнять в энергичном отталкивании от пола, ползании змейкой, бросанию мяча друг другу снизу и из-за головы, развивать точность направления.

В.ч. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба , ходьба с высоким поднимая колена, бег обычный, на носках, бег в разных направлениях. Ходьба

№1-2 О.Р.У. « Я - сильный и смелый!» ( с гантелями) ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят» с. 32)

О.В.Д.1.Ходьба по гимнастической скамейке.

2.Прыжки на двух ногах до предмета.

3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствие(с расстоянии 2 м)

П.и. « Перелёт птиц», « Самосвалы»

М.п.и. Ходьба в колонне по одному, со сменой направляющего.

№ 3-4 О.Р.У. « Папа, мама, я – спортивная семья» ( Анфёрова В.И. «Физкультурные сюжетные занятия» с.34

О.В.Д. 1. Прокатывание мяча по мостику двумя руками пред собой.

2.Ползание « змейкой».

3. Ходьба с мешочком на голове по дорожке.

П.и. «Только ловкие сумеют», « Сбей кеглю».

Игроритмика ( Фирилёва Ж.Е. « Са-фи- дансе» с.34)

№ 5-6 О.Р. У. « Мой дом» ( с кубиками) ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят»с.23)

О.В.Д.1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.

2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его ( 3-4 р)

3. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

П.и. « Найди свой дом?», « Ловишки», « Зайцы и волк»

М.п.и « Найди и промолчи».

№ 7-8 О.Р.У. « Прогулка по городу, на автобусе» ( с малым обручем).

О.В.Д. 1. Пролезание под шнур(40 см) правым и левым боком , с мячом в руках, не касаясь руками пола.

2.Прыжки через 4-5 линий ,расстояние между которыми 40-50 см.

3.Ходьба по гимнастической скамейке.

П. и. « Самосвалы», « Фонтан»

Ходьба по залу, с изменением направления

  **Ноябрь**

**Задачи:** учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, прыжкам с высоты ( 20-25 см), бросанию мяча о пол и ловля его двумя руками, перелезание через бревно, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, следить за правильной осанкой, воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.

№1-2 О.Р.У. « Я живу в Воронеже» ( с ленточками )

О.В.Д. 1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.

2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

3. Ходьба по узкой дорожке.

П. и.« Светофор», « Цветные автомобили».

М.п.и. « найди и промолчи»

№3-4 О.Р.У. « В гостях у Светофора» ( с кеглей )

О.В.Д. 1. Ходьба по шнуру ( прямо) , приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.

2.Перелезание через бревно.

3.Прыжки с высоты ( 20-25 см).

П.и. « Бездомный заяц», « Зайцы и волк»

Ходьба по залу. Упр- ие на дых-ие.

№ 5-6 О.Р.У « Горошинки» ( с малым мячом).( Пензулаева Л.И. с 56)

О.В.Д. 1. Бросание мяча вверх и о пол, ловля его двумя руками.

2. Прыжки через кубики.

3. Ходьба по шнуру .

П. и. « Горох», « Перелёт птиц».

Ходьба, упр-ие на дыхание.

 **Декабрь**

**Задачи:** учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании : закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках по повышенной площади, продолжать учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на двух ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения .

В.ч. Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, ходьба на носках, на пятках, ходьба с выполнением заданий ( по хлопку присесть), бег в разных направлениях, змейкой, ходьба.

№ 1-2 « Зимовье зверей» (Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят» с. 45)

О.В.Д. 1. Прыжки со скамейке.

2. Прокатывание мячей между предметами.

3.Ходьба и бег по ограниченной площади опоры.

П.и. « Варежка», « А ну-ка, догони»

Ходьба по залу, со сменой ведущего.

№ 3-4 « Новогодние подарки» (Танцевально- ритмическая гимнастика Фирилёва Ж.Е. « Са-фи-дансе» с. 54 с кеглями)

О.В.Д. 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками.

2.Ползание по гимнастической скамейке .

3. Ходьба с перешагиванием через 4-5 набивных мячей.

П.и. « Мороз и морозец», « Снежинки»

№ 5-6 Волшебные обручи ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят» с.53)

О.В.Д. 1. Ходьба по скамейке, руки на поясе.

2.Прыжки на двух ногах в обруч из обруча.

3. Игры с мячом.

П.и « Птичка и птенчики», « Сбей кеглю»

№ 7-8 « Новый год!» ( Ермак Н.Н. « Творческая школа для дошколят», с.56)

О.В.Д. 1.Спрыгивание с гимнастической скамейке.

2. Перебрасывание мяча друг другу , стоя в шеренгах( снизу)

3. Игры в сухом бассейне.

П.и « Белки и зайцы», « Мяч через сетку»

  **Январь**

**Задачи**: учить детей метанию предметов на дальность ( не менее 3.5-6.5 м.), ползанию на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, разучить ходьбу по гимнастической скамейке руки в стороны, закреплять умение отбивать мяч о пол, подлезать под шнур правым и левым боком. Закреплять умение действовать по сигналу, соблюдать дистанцию во время передвижения. Развивать быстроту, силу, ловкость , пространственную ориентировку.

В.ч .Ходьба в колонне по одному , между предметами на носках: бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего, упражнение на дыхание.

№1-2 « Зима в лесу» (О.Р.У. с мишурой).

О.В.Д.1.Метание мячей вдаль правой и левой рукой.

2. Прыжки на двух ногах, ноги врозь - ноги вместе, вдоль каната. (поточно).

3.Перебрасывание мячей друг другу ( двумя руками снизу).

П.и. « Найди себе пару», « Зайцы и волк».

Ходьба по ребристой доске. Двигательное упражнение « По снегу». Упражнение на дыхание « Быстро - медленно».

№ 3-4 « Вода и лёд» (О.Р.У. с снежками)

О.В.Д. 1. Подлезание под шнур правым и левым боком вперёд, не касаясь руками пола.

2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.

3.Прыжки на двух ногах вдоль шнура.

П.и. « Холодно и тепло», « Лед и вода». Коммуникативная игра « Найди себе пару». Ходьба по массажным дорожкам.

№ 5-6 « Лисичка – сестричка и Серый Волк » ( Картушина М.Ю. Физкультурные – сюжетные занятия с детьми 5 лет с. 66.)

О.В.Д. 1. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

2. Отбивание мяча о пол.

3. Ходьба по гимнастической скамейке.

П.и. « Ледышки», упражнение на координацию речи и движения « Зимние забавы», массаж рук « Ладошки».

№7-8.О.Р.У. « Путешествие в Арктику».( с ленточками)

О.В.Д. 1. Ползание на четвереньках под модуль.

2.Метание мячик вдаль правой и левой рукой.

3. Перепрыгивание через кубики ( высота 5-10 см)

П.и. « Белые медведи», « С льдинки на льдинку»

Ходьба по массажным дорожкам

 **Февраль**

**Задачи:** развивать умение быть инициативным, учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления, ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, закрепить упражнения в равновесии, умение перепрыгивание через шнуры, воспитывать и поддерживать дружеские отношения.

№ 1-2 О.Р.У. « Мальчики сильные, девочки красивые».( мальчики с гантелями, девочки с ленточками)

О.В.Д. 1.Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.

2.Прыжки через шнуры 4-5 ( расстояние между ними 40-50 см).

3.Ходьба « змейкой» между кеглями.

П.и. « Найди свой дом» ( по цвету и форме), « Кто быстрей»

Упр- ие на дыхание « Сильный и слабый ветер»

№3-4 « 23 февраля День Защитника Отечества» О.Р.У. ( Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 лет » с. 74).

1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

2.Прыжки через верёвочки( 4-5 шт) ( расст. между ними 40- 50 см)

3. Игры с мячом.

П.и « Богатырская сила», « Смелый наездник».

Упражнение для коррекции зрения « Облака»

№ 5-6 « Бравые солдаты ». ( б.п) ( Картушина М.Ю. « Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 лет»с. 64).

1.Отбивание мяча правой и левой рукой о пол (не менее 5 раз)

2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд( расстояние 2-3 м).

3. Ходьба по гимнастической скамейке.

П. и. « Догонялки», « Смелые солдаты»

Ходьба по залу, с изменением направления.

№ 7-8. « Девочка Снегурочка» ( Картушина М.Ю. Ритмопластическая гимнастика « Утро» с. 75).

О.В.Д.1.Прокатывание мячей друг другу между предметами.

2.Прыжки на одной ноге ( на правой и левой поочередно)

3.Перешагивание через набивные мячи ( поочерёдно через 5-6 мячей , положенные на расстоянии друг от друга).

П.и « Метель», « Бездомный заяц»

Упражнение на дыхание « Ау-ау снегурочка?»

  **Март**

**Задачи:** учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы, через препятствие( расстояние 2 метра), в ходьбе и беге по кругу, с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, подтягиваясь руками, метание мячей в горизонтальную цель ( с расстояния 2-2.5 м), правой и левой рукой. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами,обручами и т.д.

В.ч. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами « Лошадки», ходьба на носках, ходьба на пятках, мелким и широким шагом, бег со сменой ведушего. Ходьба. Упр- ие на дыхание.

№1-2 « Как медведь весну встречал» ( Картушина М.Ю. « Физкультурные сюжетные занятия для детей 5 лет» с. 89)

1.Русская народная закличка « Солнышко».

2.Ритмопластическое упр- ие « Медведь».

3.Фонопедическое упр –ие : « АУ-Ау».

4.Дыхательное упражнение « Цветок».

№3-4 « Мама, милая моя!»( О.Р.У. с подснежниками).

О.В.Д.1.Прыжки в длину с места.

2.Прокатывание мяча вокруг кеглей.

3.Ходьба по гимнастической скамейке.

П.и. « Вместе весело шагать», « Кто сказал « Мяу».

Двигательное упражнение « Ветер»

№ 5-6 « В гости к бабушки » ( Фирилёва Ж.Е. « Са-фи-дансе», с. 57)

О.В.Д.1. Перебрасывание мяча двумя руками из- за головы чрез препятствия.

2.Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками.

3.Ходьба по массажным коврикам. Двигательное упр- ие « Ветер»

П.и. «Солнышко!», « Догонялки», « Наседка и цыплята»

Упражнение на дыхание « Подуй на снежинку»

№ 7-8 « Весёлая Ярмарка» ( Алябьева Е.А. « Нескучная гимнастика», для детей 5 лет, с.57)

О.В.Д.1. Перешагивание через набивные мячи.

2. Ходьба по канату.

3.Метание мячей в горизонтальную цель, правой и левой рукой.

П.и. « Охотники и зайцы», Перелёт птиц», « Коза с колокольчиком»

Игра на равновесие « Замри».

 **Апрель**

**Задачи:**  учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ходьбе по ограниченной площади, развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего.учить выполнять ведущую роль в подвижных играх, осознанно относится к правилам игры.

В.ч. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, ходьба приставным шагом вправо и влево, бег. ходьба. Упр- ие на дых-ие « Подуй на одуванчик»

№ 1-2. « Весна, весна на улице!» ( Н.Н. Ермак « Творческая школа для дошколят» с.52)

О.В.Д. 1. Перепрыгни ручеёк.

2. Бросание мяча вверх и о пол, ловля двумя руками.

3.Перелезание через бревно.

П.И. « У медведя во бору», « Котята и щенята».

М.п.и « Подснежник»

№3-4 «По следам Колобка» ( В.И. Анфёрова « Физкультурные сюжетные занятия для детей 5 лет с.46)

№5-6 « Ветер и солнце»

О.В.Д. Двигательное упр- ие « Ветер»

Русская – народная закличка « Солнышко»

1.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой .

2.Ходьба по гимнастической скамейке.

3. Игры с мячами.

П.и « Солнечные зайчики», « Догонялки с мишкой».

Ходьба по массажным коврикам.

№ 7-8 « Утро в весеннем лесу» ( Картушина М.Ю. « Физкультурные сюжетные занятия для детей 5 лет» с.101.

 **Май**

**Задачи:** продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, прокатыванию обручей друг другу, прыжкам через кубики ( высотой 5-10 см), продолжать развивать активность детей в играх мячами, обручами, воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

В.ч. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, между предметов, ходьба с выполнением заданий( присесть, изменить положение рук), ходьба на носках.

№ 1-2 О.Р.У. ( с мячом ) ( Пензулаева Л. И. « Физкультурные занятия в средней группе» с.67).

№ 3-4 « 9 Мая- День Победы»(б.п). ( Картушина М.Ю. « Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 лет»

№ 5-6 « Весну провожаем, лето – встречаем!» ( Картушина М.Ю. с 89-90)

№7-8 О.Р.У. « В Зоопарке» ( Картушина М.Ю.с 76-77)

 **6.Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет.**

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:
1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.

 **7.Задачи и содержание работы по физическому для детей 6-7 лет**

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:
1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равнове­сии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. 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.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

 **РАЗВЁРНУТОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ДЛЯ СТАШЕЙ и ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП**

 **ОО « Физическое развитие»** .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАДАЧИ, ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ |  1 НЕДЕЛЯ |  2 НЕДЕЛЯ |  3 НЕДЕЛЯ |  4 НЕДЕЛЯ |
| НОМЕР НОД | ОД 1 | ОД 2 | ОД 3 |  ОД 4 |
| О.Р.У №1-2-«День Знаний! Мы будущие первоклассники»;3-4 - «Любимый детский сад. Что нас окружает?».5-6 - «Осенняя пора. Что нам осень подарила?».7-8 – « Дикие животные и птицы». | **СЕНТЯБРЬ.** ЗАДАЧИ УПРАЖНЯТЬ:-в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов;-в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;-в сохранении равновесия на повышенной опоре.РАЗВИВАТЬ точность при броске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.ПОВТОРИТЬ упражнения:-на перебрасывание мяча и пдлезании под шнур;-в перелезании через скамейку;-прыжки на двух ногах;-акробатический кувырок. |
| 1-Я ЧАСТЬ:ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м-ходьба, 20м-бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с чётким поворотом на углах; бег до 60сек; перестроение в колонну по три. |
| ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ | Без предметов | С палкой | С мячом | С обручем |
| 2-Я ЧАСТЬ:ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком).2.Прыжки на двух ногах через шнур.3.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.4.Перебрасывние мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстоянте-3м). | 1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета.2.Подлезание под шнур правым и левым боком.3.Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние-4м)4.Упражнение «Крокодил».5.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке). | 1.Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.2.Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок).3.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.4.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда. | Игровые упражнения1.«Ловкие ребята» (тройки).2.«Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).3.«Догони свою пару» (ускорение).4.«Проводи мяч».5.«Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).Эстафеты.1.«Дорожка препятствий».2.«Пингвины» (две команды).3.«Быстро передай» (боком).4.«Крокодилы» (в парах две команды).5.«Фигуры». |
| 3-Я ЧАСТЬ:ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Кто быстрее доберётся до флажка?» | «Не оставайся на полу». | «Жмурки». |  |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями. | «Вершки и корешки». | «Найди и промолчи». |  |
| НОМЕР ОД | ОД 1 | ОД 2 | ОД 3 | ОД 4 |
| О.Р.У. №1-2 –«Я в мире человек. Мои друзья ».3-4- « Сильный, смелый и здоровый ».5-6- « Профессии взрослых».7-8- « Мы со спортом очень дружим». | **ОКТЯБРЬ.** ЗАДАЧИУЧИТЬ:-выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.ЗАКРЕПЛЯТЬ:-навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.УПРАЖНЯТЬ:-в сохранении равновесия;- в прыжках;-бросание мяча;-приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;-переползание на четвереньках с дополнительным заданием.РАЗВИВАТЬ координацию движений. |
| 1-Я ЧАСТЬ:ВВОДНАЯ | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал, ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5минут. |
| ОРУ | Со скакалкой | С кеглями | Со скакалкой | С мячом |
| 2-Я ЧАСТЬ:ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ | 1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове.2.Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой.3.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу. | 1.Прыжки с высоты (40см).2.Отбивание мяча одной рукой на месте.3.Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.4.Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком. | 1.Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.2.Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.4.Прыжки вверх из глубокого приседа. | Игровые упражнения.1.«Проведи мяч».2.«круговая лапта».3.«Кто самый меткий?».4.«Эхо» (малоподвижная).5.«Совушка».Эстафеты.1.«Кто быстрее?» (ведение мяча).2.«Мяч водящему» (2-3команды).3.«ловкая пара».4.«Не задень» (2-3 команды). |
| 3-Я ЧАСТЬ:ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Стоп». | «Дорожка препятствий». | «Охотники и утки». |  |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Вершки и корешки». | «Фигуры». | «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка». |  |
| НОМЕР ОД | ОД 1 | ОД 2 | ОД 3 |  ОД 4 |
| О.Р.У. №1-2« Мой край ро-ной – Воронеж».3-4-«Москва-столица нашей Родины!»5-6 «Родная страна. Символы страны».7-8 « Великие люди нашей страны». | **НОЯБРЬ**.ЗАДАЧИУЧИТЬ:-ходьбе по канату;-прыжкам через короткую скакалку;-бросанию мешочков в горизонтальную цель;-переходу по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке.УПРАЖНЯТЬ:-в энергичном отталкивании в прыжках;-подползании под шнур;-в прокатывании обручей;-в ползании по скамейке с мешочком на голове»-в равновесии.ЗАКРЕПЛЯТЬ навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. |
| 1-Я ЧАСТЬ:ВВОДНАЯ | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5минут.Ходьба с выполнением заданий. |
| ОРУ | С обручем. | Со скакалкой. | На гимнастической стенке. | Игра «Запрещённое движение». |
| 2-Я ЧАСТЬ:ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ. | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом.2.прыжки через шнуры.3.Эстафета «Мяч водящему».4.Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. | 1.Прыжки через короткую скакалку с вращением её вперёд.2.Ползание под шнур боком.3.Прокатывание обруча друг другу.4.»Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3м). | 1.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.2.Метание в горизонтальные цели (расстояние 4м).3.Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. | Игровые упражнения.1.«Перелёт птиц».2.Лягушки и цапля».2.«Что изменилось?»3.«Удочка».4.«Придумай фигуру».Эстафеты.1.«Быстро передай» (в колонне).2.«Кто быстрее доберётся до флажка?» (прыжки на левой и правой ноге).3.«Собери и разложи» (обручи).4.«Летает - не летает».5.«Муравейник |
| 3-Я ЧАСТЬ:ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Перелёт птиц». | «Мышеловка». | «Рыбак и рыбка». |  |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Затейники». | «Эхо». | «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями). |  |
| НОМЕР ОД. | ОД 1 | ОД 2 | ОД 3 | ОД 4 |
| О.Р.У.№1-2- Путешествие в Арктику»»3-4- «Здравствуй Зимушка- Зима.»5-6- « А вот ёлочка , хвойная иголочка!»7-8 – « Готовим всем подарки!». | **ДЕКАБРЬ.** ЗАДАЧИ.ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫКИ И УМЕНИЯ:-ходьбы с выполнением задания по сигналу;-бега с преодолением препятствий, парами;-перестроения с одной колонны в две и три;-соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие.РАЗВИВАТЬ координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.УПРАЖНЯТЬ:-в прыжках при попеременном подпрыгивании на правой и левой ногах;-переползании по гимнастической скамейке;-лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. |
| 1-Я ЧАСТЬ:ВВОДНАЯ. | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один-два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8брусков), между набивными мячами. |
| ОРУ | С малым мячом. | С гимнастической палкой. | С малым мячом. | В парах. |
| 2-Я ЧАСТЬ:ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ. | 1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.2.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.3.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.4.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.5.Эстафета «Передал - садись». | 1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.2.перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3м).3.Упражнение «Крокодил».4.Отбивание мяча в ходьбе.5.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»). | 1.ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.2.прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.3.Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние 3м).4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.5.Перебрасывние мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания. | Игровые упражнения.1.«Догони пару».2.«Ловкая пара».3. «Снайперы».4. «Затейники».5. «горелки».Эстафеты.1.«Передал – садись».2.«Гонка тачек».3.«Хитрая лиса».4.«Перемени предмет».5.«Коршун и наседки».6.«Загони льдинку».7.«Догони мяч».8.«Паутинки» (обручи, ленты). |
| 3-Я ЧАСТЬ:ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Ловля обезьян». | «Перемени предмет». | «Два Мороза». |  |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | Ходьба в колонне по одному. | «Летает – не летает». | «Пройди бесшумно». |  |
| НОМЕР ОД | ОД 1 | ОД 2 | ОД 3 | ОД 4  |
| О.Р.У.№1-2 « Зимние забавы»3-4 « Снег, лёд и вода»5-6 « Зима в Простоквашино!»7-8 « Зимняя Олимпиада» |  **ЯНВАРЬ.**  ЗАДАЧИУЧИТЬ: -ходьбе приставным шагом;-прыжкам на мягком покрытии;-метанию набивного мяча.ЗАКРЕПЛЯТЬ:-перестроение из одной колонны в две по ходу движения;-ползание по скамейке.РАЗВИВАТЬ:-ловкость и координацию в упражнениях с мячом;-навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;-умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.ПОВТОРИТЬ:-упражнения на равновесие на гимнастической стенке;-прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. |
| 1-Я ЧАСТЬ:ВВОДНАЯ. | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», врассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо. |
| ОРУ. | На скамейках. | С кеглями. | С большим мячом. | Без предметов. |
| 2-Я ЧАСТЬ:ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ. | 1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м.2.Подлезание под палку (40см).3.Перешагивание через шнур (40см).4.Ползаниепо скамейке с мешочком на спине.5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.6.прыжки на левой и правой ноге через шнур.7.Перебрасывание мяча от груди двумя руками. | 1.Прыжки на мат с места (толчком двух ног).3.Прыжки с разбега (3шага).4.Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередование с подлезанием в обруч. | 1.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.3.Влезание на гимнастическую стенку одноимённым способом.4.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.5.Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. | Игровые упражнения.1.Ведение мяча клюшкой – «Ловкий хоккеист».2.«Догони пару».3.«Снайперы» (кегли, мячи).4.«Точный пас».5.«Мороз – Красный нос».6.«Жмурки».7.«Платочек».Эстафеты.1.«ловкий хоккеист»2.«Пронеси - не урони».3.«пробеги – не задень».4.«Мяч водящему».5.«Воевода с мячом».6.«Гусеница». |
| 3-Я ЧАСТЬ:ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Кто скорее доберётся до флажка?» | «Ловишки с ленточкой». | «горшки», «Волк во рву». |  |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Что изменилось?» | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками. | Ходьба по массажным дорожкам. |  |
| НОМЕР ОД. | ОД 1 | ОД 2 |  ОД 3  | ОД 4 |
| О.Р.У.№1-2 « Мальчики- сильные, девочки- красивые».3-4- « Военные на учении».5-6-« Богатыри Земли русской!»7-8 « Мы – защитники Отечества!» | **ФЕВРАЛЬ.** ЗАДАЧИ УПРАЖНЯТЬ:-в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;- в прыжках и бросании малого мяча;-ходьбе и беге с изменением направления;- в ползании по гимнастической скамейке;-ходьбе и беге между предметами;-пролезании между рейками;-в перебрасывании мяча друг другу.УЧИТЬ:-ловить мяч двумя руками;-ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.ЗАКРЕПЛЯТЬ упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.РАЗВИВАТЬ ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. |
| 1-Я ЧАСТЬ:ВВОДНАЯ. | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом. |
| ОРУ. | С малым мячом. | С обручем. | С малым мячом. | Без предметов. |
| 2-Я ЧАСТЬ:ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ. | 1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.2.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.5.Бросание мяча с произведением хлопка.6.Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.7.Прыжки на двух ногах через 5-6шнуров. | 1.Прыжки через набивные мячи (6-8шт.).2.Метание в горизонтальную цель с расстояния 4м.3.Ползание по скамейке с мешочком на спине.3.ползание по скамейке с мешочком на спине.4.Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).5.Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.6.Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. | 1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3м).2.Пролезание в обруч (3шт.) поочерёдно прямо и боком.3.Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.4.Лазание по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | Игровые упражнения.1.«пробеги – не задень».2.«По местам».3.«Мяч водящему».4.«Пожарные на учениях».5.«Ловишки с мячом».Эстафеты.1.Прыжковая эстафета со скамейкой.2.«Дни недели».3.«Мяч от пола».4.«Через тоннель».5.«Больная птица».6.«Палочка – выручалочка» (с расчётом по порядку). |
| 3-Я ЧАСТЬ:ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Не попадись». | «Ловишка, лови ленту». | «Охотники и звери». |  |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Эхо». | Ходьба в колонне по одному, корригирующая ходьба. | «Кто ушёл?» |  |
| НОМЕР ОД . | ОД 1 | ОД 2 | ОД 3 | ОД 4 |
| О.Р.У.1-2 « В гостях у Дюймовочки!».3-4-«8 Марта- Женский день».5-6-« Мамины помощники!»7-8-« Русская изба! Народные игрушки! На Ярмарке народных промыслов» | **МАРТ.** ЗАДАЧИ. ЗАКРЕПЛЯТЬ:-навык ходьбы и бега в чередовании;-перестроение в колонну по одному и по два в движении;-Лазание по гимнастической стенке.УПРАЖНЯТЬ:-в сохранении равновесия;-в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;-в беге до 3минут;-в ведении мяча ногой.РАЗВИВАТЬ:-координацию движений в упражнениях с мячом;-ориентировку в пространстве;-глазомер и точность попадания при метании.УЧИТЬ вращать обруч на руке и на полу. |
| 1-Я ЧАСТЬ:ВВОДНАЯ. | Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10м, бег -20м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5мин. Перестроение в три колонны на счёт «раз-два-три»; бег до 3мин; ходьба и бег «змейкой». |
| ОРУ. | Без предметов. | С палкой. | Без предметов. | С большим мячом. |
| 2-Я ЧАСТЬ:ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ. | 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыг. его справа и слева; поочерёдно на правой и левой ноге.3.Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом | 1.Прыжки в длину с места.2.метание в вертикальную цель левой и правой руками.3.Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.4.пролезание под шнур (высота 40см), не касаясь руками пола.5.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. | 1.Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).2.Пролезание в обруч в парах.3.Прокатывание обручей друг другу.4.Вращение обруча на кисти руки.5.Вращение обруча на полу.6.Лазание по гимнастической стенке изученным способом. | Игровые упражнения.1.«Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).2.«Ведение мяча» (футбол).3.«Мяч о стенку».4.«Быстро по местам».5.«Тяни в круг».Эстафеты.1.«Пингвины».2.«Пробеги – не сбей».3.Волейбол с большим мячом.4.«Мишень – корзинка».5.«Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках). |
| 3-Я ЧАСТЬ:ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Кто быстрее доберётся до флажка?» | «Горелки». | «Жмурки». |  |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Эхо». | «Придумай фигуру». | «Стоп». |  |
| НОМЕР ОД. | ОД 1 | ОД 2 | ОД 3 | ОД 4 |
| О.Р.У.№1-2- « Птицы на крыльях весну принесли!»3-4-« Весна-красна!»5-6- « Лес проснулся!»7-8- «Космическое путешествие». | **АПРЕЛЬ.** ЗАДАЧИ. УЧИТЬ:-ходьбе парами по ограниченной площади опоры;-ходьбе по кругу во встречном направлении – «Улитка».ЗАКРЕПЛЯТЬ:-ходьбу с изменением направления;-бег с высоким подниманием бедра;-навык ведения мяча в прямом направлении;-лазание по гимнастической скамейке;-метание в вертикальную цель;- ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;-лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.ПОВТОРИТЬ:-прыжки с продвижением вперёд;-ходьба и бег с ускорением и замедлением;-ползание по гимнастической скамейке;-упражнения на сохранение равновесия;-прыжки через короткую скакалку;-ходьба по канату с сохранением равновесия.СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ прыжки в длину с разбега.  |
| 1-Я ЧАСТЬ:ВВОДНАЯ. | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80м (1, 5мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счёт «раз-два».  |
| ОРУ. | С обручами. | Без предметов. | Со скакалкой. | Без предметов. |
| 2-Я ЧАСТЬ:ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ. | 1.Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.2.Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком , зажатым между коленей.3.Метание мешочков в горизонтальную цель.4.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.5.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. | 1.Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.2.Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.3.Ведение мяча между предметами.4.Прыжки через скамейку с продвижением вперёд.5.Прыжки в длину с разбега. | 1.Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м).2.Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».3.Прыжки через скакалку произвольным способом.4.Ходьба по рейке гимнастической скамейки.5.Ходьба боком приставным шагом по канату.6.Прыжки в длину с разбега. | Игровые упражнения.1.«Кто быстрее соберётся?».2.«Перебрось – поймай».3.«Передал – садись».4.«Дни недели».Эстафеты.1.Бег со скакалкой.2.«Рыбак и рыбаки».3.«Мяч через сетку».4.«Быстро разложи - быстро собери».5.«Мышеловка».6.«Ловишки с ленточкой». |
| 3-Я ЧАСТЬ:ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Ловля обезьян». | «Прыгни – присядь». | «Охотники и утки». |  |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Пройди – не задень». | «Стоп». | Ходьба с выполнением заданий руками. |  |
| НОМЕР ОД. | ОД 1 | ОД 2 | ОД 3 |  ОД 4 |
| О.Р.У.№1-2-« Герои Великой Отечественной войны!3-4-« 9 Мая- День Победы!»5-6- « Города-герои!»7-8- « Весну провожаем, лето встречаем». |  **МАЙ**. ЗАДАЧИ. УЧИТЬ:-бегать на скорость;-бегать со средней скоростью до 100м.УПРАЖНЯТЬ:-в прыжках в длину с разбега;-в перебрасывании мяча в шеренгах;-равновесии в прыжках;-в забрасывании мяча в корзину двумя руками.ПОВТОРИТЬ:-упражнение «Крокодил», -прыжки через скакалку;-ведение мяча. |
| 1-Я ЧАСТЬ:ВВОДНАЯ. | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. |
| ОРУ. | С малым мячом. | С гимнастической палкой. | С большим мячом. | С обручами. |
| 2-Я ЧАСТЬ:ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину.2.Прыжки в длину с разбега.3.Метание набивного мяча.4.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. | 1.Бег на скорость (30м).2.Прыжки в длину с разбега.3.Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4м); двумя руками от груди.4.Ведение мяча ногой по прямой. | 1.Прыжки через скакалку.2.Подвижная игра «Передача мяча в колонне».3.Бег со средней скоростью 100м.4.Ведение мяча и забрасывание его в корзину.5.Переползание на двух руках – «Крокодил». | Игровые упражнения.1.«Крокодил».2.Прыжки разными способами через скакалку.3.«Кто выше прыгнет?» (в высоту).4.«Мяч водящему».Эстафеты.1.«Кто быстрее?» (бег).2.Детский волейбол (через сетку двумя руками).3.«Ловкие футболисты».4.Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.5.«Кто дальше прыгнет?» |
| 3-Я ЧАСТЬ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | «Мышелов-ка». | «Лодочники и пассажиры». | «Прыгни – присядь». |  |
| МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. | Ходьба в колонне по одному. |  |  |  |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ.

 ДЛЯ СТАРШЕЙ И ПОДОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП

|  |  |
| --- | --- |
| МЕСЯЦ |  ТЕМА |
| сентябрь | "Быстрее, выше, сильнее!" |
| октябрь | " Моя страна, мой край!" |
| ноябрь | "Мой веселый, звонкий мяч" |
| декабрь | " Мы спасатели" |
| январь | "Зимняя олимпиада" |
| февраль | «Аты-баты, шли солдаты » |
| март | " Мама, папа, я- спортивная семья!" |
| апрель | "Веселые старты!" |
| май | «День победы - праздник наших дедушек» |
| лето | " Вот оно какое наше лето!" |

**Образовательная область «Физическая культура»**

**Методические пособия:**

1.Алябьева Е.А « Нескучная гимнастика». Тематические зарядка для детей 5-7 лет. Москва ТЦ « Сфера».2014г.

2.Анфёрова В.И. « Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет». Москва ТЦ Сфера» 2012 г.

3. Н.Э. Власенко. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва «АЙРИС-пресс», 2011г.

4. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. Москва «Скрипторий 2003», 2009г.

5. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010г.

 6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.Мозаика-Синтез, 2010 г.

7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе - М. Мозаика-Синтез, 2012 г.

8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М. Мозаика-Синтез 2012 г.

9.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М. Мозаика - Синтез, 2012 г.

10. Картушина М.Ю.» Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет».Т Ц. Москва « Сфера» 2012 г.

11. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Москва. Творческий центр. 2009 г.

12. Г.П.Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва. 2011г .

 13. Н.Г.Метельская. 100 физкультурных минуток. Москва 2008 г.

14. Останко Л. В. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. Санкт-Петербург «Литера» 2012 г.

 15. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013г.

16.Соколова Л. А. Играем на прогулке. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010г.

17. Шарыгина Т.А. Беседы о здоровье. Творческий центр. Москва. 2008 г.

 **Работа с родителями.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей, создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Основные формы взаимодействия с семьей.**

Знакомство с семьей: встречи-знакомства, посещение семей, анкетирование семей. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.

Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары.) Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров музыки и поэзии, гостиных, конкурсов, концертов семейного воскресного абонемента, маршрутов выходного дня (в театр, музей, библиотеку), семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, семейного театра, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

**Связь с другими образовательными областями:**

|  |  |
| --- | --- |
| «Образовательная Область» |  |
| « Физическое развитие» | воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, совершенствовать двигательные умения и навыки, поддерживать интерес детей к различным видам спорта, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности, развитие мелкой моторики. |
| «Социально- Коммуникативное» | развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности, практическое овладение воспитанниками нормами речи ,формирование гендерной, семейной принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу |
| «Познавательно» | сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере изобразительного искусства, творчества, формирование элементарных математических представлений |
|  |  |
| « Художественно – эстетическое». | использование музыкальных произведений для обогащения содержания области, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства ,использование художественных произведений для обогащения содержания области, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, развитие художественного восприятия и эстетического вкуса. |
| «Речевое развитие» | Продолжать развивать речь, как средство общения, расширять представление детей о многообразии окружающего мира, поощрять попытки детей делится с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями, высказывать свою точку зрения. обогащать речь детей. |

 **Планируемые результаты освоения Программы « От рождения до школы».**

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту.

Личностные качества характеризуют развитие личностной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально-нравственное развитие.

Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость, скорость).

Интеллектуальные качества характеризуют развитие интеллектуальной сферы воспитанника (формирование высших психических функций, накопление социального опыта).

Классификация качеств на физические, личностные и интеллектуальные условна, так как для формирования любого качества требуется системное развитие ребенка: физическое и психическое (личностное и интеллектуальное).

Дошкольный возраст в отечественной психологии характеризуется как период «фактического складывания личности», поэтому становлению и развитию личностных качеств придается особое значение.

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программы (от 3 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие - промежуточные результаты.

Для определения как промежуточных, так и итогового результатов освоения Программы большое значение имеет «социальный портрет» ребенка 7-и лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования. Являясь целевым ориентиром системы дошкольного образования, указанный «социальный портрет» отражает согласованные интересы и потребности семьи, общества и государства в области образования детей дошкольного возраста. Формирование «социального портрета» ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования осуществлялось также по следующим основаниям:

- по принципу интегративности, или возможности формирования качества в ходе освоения всех или большинства образовательных областей;

- в соответствии с новообразованиями, появляющимися у ребенка к концу дошкольного возраста, если процесс его развития в ходе освоения Программы был правильно организован;

- с учетом возможности формирования того или иного качества в процессе освоения Программы[[1]](#footnote-2);

Социальный портрет ребенка 7 лет, освоившего основную общеобразовательную программу дошкольного образования

1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

Ребенок достиг максимально возможного уровня гармоничного физического развития (с учетом индивидуальных данных). У него сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

1. Любознательный, активный.

Интересуется новым, неизвестным в окружающем мире (мире предметов и вещей, мире отношений и своем внутреннем мире). Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать. Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому. Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.

1. Эмоционально отзывчивый.

Откликается на эмоции близких людей и друзей. Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов. Эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы.

1. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве). Способен изменять стиль общения со взрослым или сверстником, в зависимости от ситуации.

1. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения

Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое хорошо и что такое плохо» (например, нельзя драться, нельзя обижать маленьких, нехорошо ябедничать, нужно делиться, нужно уважать взрослых и пр.). Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. Соблюдает правила поведения на улице (дорожные правила), в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.).

1. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем), поставленных как взрослым, так и им самим; в зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач (проблем). Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе и др.

1. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе.

 - о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу;

* о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях;
* об обществе (ближайшем социуме), его культурных ценностях и своем месте в нем;
* о государстве (в том числе его символах, «малой» и «большой» Родине, ее природе) и принадлежности к нему;
* о мире (планете Земля, многообразии стран и государств, населения, природы планеты).
1. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности:

умениями работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции.

1. Овладевший необходимыми умениями и навыками.

У ребенка сформированы умения и навыки (речевые, изобразительные, музыкальные, конструктивные и др.), необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

 Промежуточные результаты раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной подпериод освоения Программы по всем направлениям развития детей и образовательным областям и отвечают следующим требованиям:

- соответствия возрастным особенностям детей дошкольного возраста;

- возможности достижения их нормально развивающимися детьми в ходе освоения Программы;

- проверяемости (достоверности подтверждения их достижения).

Определение результатов освоения Программы в конкретном возрастном подпериоде невозможно без знания особенностей развития детей соответствующей возрастной группы, а также планируемых результатов освоения Программы в предыдущих возрастных подпериодах дошкольного детства.

**IV. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения**

 **Программы**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее - система мониторинга) должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять 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, критериально-ориентированных методик нетестового типа, критериально-ориентированного тестирования, скрининг-тестов и др. Обязательным требованием к построению системы мониторинга является сочетание низко формализованных (наблюдение, беседа, экспертная оценка и др.) и высоко формализованных (тестов, проб, аппаратурных методов и др.) методов, обеспечивающее объективность и точность получаемых данных.

Периодичность мониторинга устанавливается образовательным учреждением и должна обеспечивать возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводить к переутомлению воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса.

Содержание мониторинга должно быть тесно связано с образовательными программами обучения и воспитания детей.

Обязательным требованием к построению системы мониторинга является использование только тех методов, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Итоговые результаты (интегративные качества) отражаются в портрете выпускника, в котором отражаются качества и степень их сформированности.

1. Не все качества, сформированные у ребенка к концу дошкольного детства, являются результатом освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. [↑](#footnote-ref-2)