

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей №5 «Улыбка».

Принято:
на Педагогическом совете
МБДОУ № 5 «Улыбка»
Протокол № 1 от 27.08.2020г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 5 «Улыбка»
Н.А. Грицаева
Приказ № 79
от 27.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
по реализации основной образовательной программы образовательная
область «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (3 -7 лет)
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации Программы -1 год

Разработала:
инструктор по физической культуре
высшая квалификационная категория
Козина В.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| I Целевой раздел Программы | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи Программы | 4 |
| 1.3. Принципы и подходы при разработке Программы | 4 |
| 1.4. Значимые характеристики для реализации Программы | 5 |
| 1.5. Планируемые результаты освоения Программы | 13 |
| 1.6. Формы, способы, методы, средства реализации Программы | 14 |
| 1.7. Методика проведения мониторинга (периодичность, сроки, формы). | 16 |
| II Содержательный раздел Программы | |
| 2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности | 19 |
| 2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений | 63 |
| 2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьей и социумом | 69 |
| III Организационный раздел Программы | |
| 3.1. Особенности организации развивающей предметно-развивающей среды | 73 |
| 3.2. Технологии реализации в ДОУ образовательных областей | 75 |
| 3.3. Организация режима пребывания детей в группе | 79 |
| 3.4. Учебный план (расписание занятий, двигательный режим, схема закаливания детей) | 81 |
| 3.5. Обеспечение методическими материалами и средствами образования | 86 |

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Устав МБДОУ детского сада № 5 «Улыбка».
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ детского сада № 5 «Улыбка».

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

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

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные с учётом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей,
- полноценное физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того, задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

1.3. Принципы и подходы при разработке Программы

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

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

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

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

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

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

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

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

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

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

1.4. Значимые характеристики для реализации Программы

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. 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).

Особенности развития детей 3–4 лет

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

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

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

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

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении

упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

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

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

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

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

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

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

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т.д.

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

Особенности развития детей 4-5 лет

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

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

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

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

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

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица,

учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

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

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

Особенности развития детей 5 - 7 лет.

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

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

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

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и

тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше, чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупредить об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

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

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

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

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

осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

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

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

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

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

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

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

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

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

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

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

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом

проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.

- двигательные умения и навыки.
- двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- навыки здорового образа жизни.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.6. Формы, способы, методы, средства реализации Программы

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультурминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Примерная модель двигательного режима

| № | Формы организации | Особенности организации |
|-----|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6- 8 минут |
| 2. | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7- 8 минут |
| 3. | Динамические паузы вовремя НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
| 4. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут. |
| 5. | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин |
| 6. | Прогулки- походы в лес или парк | 1- 3 раза в квартал, вовремя, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений |
| 7. | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин. |
| 8. | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
| 9. | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут |
| 10. | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |

| | | |
|-----|---|--|
| 11. | День здоровья | 1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп |
| 12. | Физкультурный досуг | 2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения |
| 13. | Физкультурно - спортивные праздники | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин. |
| 14. | Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов | 1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность - не более 30 мин |
| 15. | Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи | По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин |
| 16. | Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении | Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей |
| 17. | Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий |

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОУ мною, как инструктором по физкультуре используются следующие формы и методы:

✚ *Подвижные и спортивные игры* – используются как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой, так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

✚ *Корректирующие упражнения* – используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;

✚ *Ортопедические упражнения* – включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;

✚ *Стретчинг* – включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

✚ *Ритмопластика* – включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

✚ *Пальчиковая гимнастика* – применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику;

✚ *Дыхательная гимнастика* – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект;

✚ *Фитбол-гимнастика* – упражнения с использованием мячей фитболов. В основном используется в кружковой работе. Способствует укреплению мышц торса, что является профилактикой нарушений осанки.

✚ *Релаксация* – необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия;

✚ *Беседы о здоровье* – включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм;

✚ *Самомассаж* – проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;

✚ *Активный отдых* – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.

✚ *Работа с родителями* – проводятся в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах. Родители должны стимулировать детей к занятиям физкультурой и спортом, приобщать их к здоровому образу жизни.

✚ *Работа с воспитателями и специалистами ДООУ* – проведение консультаций и разъяснительной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности на педсоветах, семинарах и мастер-классах, и личных беседах.

✚ *Создание соответствующих условий и предметно-развивающей среды* — приобретение спортивных снарядов, атрибутов, модулей, массажных ковриков и дорожек, тренажёров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы, создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов, ведение физкультурно-оздоровительных кружков.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий в моей работе повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни. Таким образом, проводимые физкультурно-оздоровительные мероприятия с использованием инновационных технологий, благотворно влияют на физическое и эмоциональное развитие дошкольника. Благодаря проведению систематической и планомерной работы, у детей сформировано представление о том, что полезно и что опасно для здоровья, о мерах предосторожности в различных ситуациях, развито стремление сохранить здоровье своё и близких.

С уверенностью могу сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная модель не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей.

1.7. Методика проведения мониторинга (периодичность, сроки, формы)

Воспитательно-образовательный процесс в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 5 «Улыбка» г. Константиновка, выстроен на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

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

Педагогическая диагностика - это основа для осуществления педагогического мониторинга, который является обязательным условием развития образовательной деятельности.

Мониторинг - производная форма латинского *monitor*, означающая осуществление действия, которое направлено на реализацию таких функций, как наблюдение, контроль и предупреждение.

Педагогический мониторинг определяется как форма организации, сбора, обработки, хранения и распространения данных о деятельности образовательной системы, являющаяся основой для прогнозирования ее развития. Педагогический мониторинг предполагает отслеживание параметров деятельности, а также наблюдение за изменением состояния объекта мониторинга в специально созданных образовательных условиях. В целом мониторинг представляет собой специально разработанную целенаправленную, осуществляемую длительно и планомерно систему действий.

Осуществление мониторинга позволяет реализовать следующие функции, раскрывающие характеристики образовательной деятельности:

1. Изучение состояния образовательной системы для получения оперативной информации о ее специфике. Тем самым может быть обеспечена корректировка этой системы в направлении совершенствования.
2. Своевременное выявление изменений в образовательной системе, а также факторов, которые их вызвали.
3. Предупреждение негативных тенденций, рисков в образовательной деятельности.
4. Прогнозирование процессов развития образовательной системы.
5. Обеспечение полноты реализации и оценка эффективности методического обеспечения образовательной деятельности.
6. Получение информации об эффективности педагогических воздействий.
7. Оптимизация управления качеством образовательной деятельности.

Этапы мониторинга:

1. Определение цели, задач, предмета мониторинга, выделение мониторинговых показателей, являющихся критериями изменений состояния объекта, подлежащего данному исследованию.
2. Сбор мониторинговых данных с помощью методов, адекватных цели и задачам мониторинга. На данном этапе выявляются условия реализации образовательных технологий, определяются способности, интересы и другие индивидуальные особенности детей в отношении к этим условиям, создается основа для рефлексии педагогом собственной профессионально-педагогической деятельности.
3. Анализ и обсуждение полученных данных, их интерпретация и описание.
4. Принятие управленческих и методических решений по регуляции образовательной деятельности и развитию образовательной системы.

Организация педагогической диагностики.

Главная *цель* педагогической диагностики - получить оперативные данные о текущем реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования. Это не столько изучение детей, сколько раскрытие ресурсов образовательной деятельности и эффективности их использования в конкретной дошкольной организации.

Задача педагогической диагностики - получить наиболее полную информацию об индивидуальных особенностях развития детей, на основании которой могут быть разработаны рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности.

Согласно ФГОС ДО результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы исключительно для решения следующих образовательных задач: во-первых, индивидуализации образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); во-вторых, оптимизации работы с группой детей.

В данных требованиях ФГОС ДО раскрываются функции педагогической диагностики, а именно:

- диагностико-аналитическая: выявление причинно-следственных связей в образовательной деятельности между созданными образовательными условиями и эффективностью педагогического воздействия;
- экспертно-оценочная: изучение уровня профессиональной компетентности педагога;
- регулирующая: создание объективной основы для изменения условий образовательной деятельности, поиска ресурсов для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей детей;
- пропедевтическая: исследование рисков, профилактика дидактогений.

Предмет педагогической диагностики составляет индивидуальное развитие детей, характеризующееся такими личностными особенностями, которые определяют их индивидуальные потребности и ориентируют педагога на индивидуализацию образовательной деятельности с детьми. Эти особенности могут быть обусловлены биологически (темпом созревания нервной системы, соотношением процессов возбуждения и торможения, типом темперамента, задатками); спецификой социальной среды, прежде всего детско-родительскими отношениями; индивидуальным опытом ребенка, опытом его деятельности и общения; условиями его образования.

Принципами педагогической диагностики выступают:

- принцип последовательности и преемственности, который проявляется в изучении ребенка на разных этапах его взросления, на основе чего создается представление о целостной картине его индивидуального развития в период получения дошкольного образования;
- принцип доступности диагностических методик и процедур для применения образовательной деятельности без разрушения ее «естественной ткани взаимоотношений» педагога и ребенка;
- принцип прогностичности, предполагающий получение данных, раскрывающих «зону ближайшего развития» ребенка.

В качестве основного метода, наиболее органично вписывающегося в образовательную деятельность в условиях ДОО, является включенное наблюдение, которое может дополняться педагогом изучением продуктов деятельности детей, свободными беседами с детьми, анкетированием и интервьюированием родителей как экспертов в отношении и особенностей их ребенка.

Процедура педагогической диагностики.

1-й шаг. Педагоги совместно со старшим воспитателем и педагогом-психологом изучают показатели уровней эффективности педагогических воздействий по образовательным областям и направлениям их реализации. Данные показатели составят для педагога схемы наблюдения за детьми.

2-й шаг. Педагоги, работающие в данной возрастной группе, коллегиально под руководством старшего воспитателя соотносят свои наблюдения и определяют уровень эффективности педагогических воздействий по образовательным областям в отношении каждого ребенка. Уровни определяются на основе соотнесения данных наблюдений с показателями уровней: высокого, среднего, низкого и низшего. Если не все критерии совпадают, то выделяют промежуточные уровни: низший/низкий, низкий/средний, средний/высокий. Каждый последующий уровень определяет для ребенка «зону ближайшего развития». Составляют индивидуальные профили эффективности педагогических воздействий для каждого ребенка. Данные по группе детей систематизируют и отражают в таблицах.

3-й шаг. Разрабатываются рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности в направлении ее индивидуализации как с конкретными детьми, так и с группой детей.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому воспитанию

Вторая младшая группа (3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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

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

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. Выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

Основные виды движений

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

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - СЕНТЯБРЬ (Вторая младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|--|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p> | | | | | <p>Физическая культура: развивать умение ходить и бегать свободно, в колоне по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.</p> <p>Социализация: способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами</p> <p>Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль..</p> <p>Коммуникация: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве</p> |
| Вводная часть | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С кубиками | С погремушками | |
| Основные виды движений | 1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на 2х ногах на месте. | 1. Ходьба по бревну приставным шагом 2. Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками. | 1. Ходьба по рейке, положенной на пол 2. Подлезать под шнур. 3. Катание мяча друг другу | |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне» | «Догони меня» | «Поймай комара» | «Найди свой домик» | |
| Малоподвижные игры | «Мышки» Спокойная ходьба | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ОКТЯБРЬ (Вторая младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|---|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.</p> | | | | | <p><u>Физическая культура:</u> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. <u>Здоровье:</u> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей <u>Социализация:</u> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <u>Безопасность:</u> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться, и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p> |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С флажками | С кубиками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте | 1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей | 1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей. | 1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота | |
| Подвижные игры | «Поезд», | «Солнышко и дождик» | «У медведя во бору» | «Воробушки и кот» | |
| Малоподвижные игры | Звуковое упр. «Кто как кричит?» | Пальчиковая гимн. «Молоток» | Упражнение на дыхание «Потушим свечи» | Самомассаж «Ладочки» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - НОЯБРЬ (Вторая младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|--|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p> | | | | | <p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С платочками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках | 1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом | 1. Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов | 1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель | |
| Подвижные игры | «Мыши в кладовой» | «Автомобили» | «По ровненькой дорожке» | «Кот и мыши» | |
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | «Пальчиковая гимн. «Моя семья» | «Найди, где спрятано» | «Где спрятался мышонок» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУР - ДЕКАБРЬ (Вторая младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.</p> | | | | | <p><u>Физическая культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <u>Здоровье:</u> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег в рассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С кубиками | С погремушками | |
| Основные виды движений | 1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу | 1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей | 1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой | 1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота | |
| Подвижные игры | Наседка и цыплята | «Поезд» | «Птички и птенчики» | «Мыши и кот», | |
| Малоподвижные игры | «Лошадки» | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ЯНВАРЬ (Вторая младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качествк уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.</p> | | | | | <p><u>Физическая культура:</u> упражнять в ходьбе и беге по кругу, враспынную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. <u>Здоровье:</u> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <u>Социализация:</u> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <u>Безопасность:</u> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. <u>Коммуникация:</u> развивать диалогическую форму речи</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий | | | | |
| ОРУ | С мячом | С кубиками | С погремушками | С платочками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места | 1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу | 1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке | |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Трамвай», | «Птички и птенчики» | «Мыши в кладовой» | |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Найдем птичку» | «Каравай» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ФЕВРАЛЬ (Вторая младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|---|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p> | | | | | <p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С погремушками | С платочками | С кубиками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Мой веселый, звонкий мяч», | «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» | |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку» | «Лошадки» | Дыхательные упраж «Задует свечи» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - МАРТ (Вторая младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения</p> | | | | | <p><u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем. <u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С кубиками | С обручем | С флажками | |
| Основные виды движений | 1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед | 1. Ходьба по ограничен поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. стенке | 1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч | |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Лохматый пес» | «Мыши в кладовой» | «Воробушки и автомобиль» | |
| Малоподвижные игры | Дыхательные упражнения «Пчелки» | Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай кто позвал» | Пальчиковая гимнастика «Семья» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – АПРЕЛЬ (Вторая младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|--|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству</p> | | | | | <p>Физическая культура: продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p>Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p>Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p>Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом</p> |
| Вводная часть | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кубиками | С платочками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами 4. Перебрасывание мяча друг другу | 1. Ходьба по лестнице положенной на пол 2. Прокатывание мяча в ворота. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед | |
| Подвижные игры | «Солнышко и дождик» | «Поймай комара» | «Светофор и автомобили» | «У медведя во бору» | |
| Малоподвижные игры | «Кто ушел» | «Найди комарика» | «Парашют» Дует, дует ветерок | Дыхательные упражнения «Пчелки» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - МАЙ (Вторая младшая группа 3-4 года)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|---|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим</p> | | | | | <p>Физическая культура: закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, активность.</p> <p>Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Социализация: развивать активность детей в двиг. деят., организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика.</p> <p>Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.</p> <p>Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомца</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | |
| ОРУ | На больших мячах | С мячами | С палками | С малым мячом | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание малого мяча. 4. Ходьба по лесенке, положенной на пол | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (боком) руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прокатывание мяча в ворота | 1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Ползание в туннеле 4. Метание мешочков вдаль | |
| Подвижные игры | «Светофор и автомобили» | «Мыши в кладовой» | «Поймай комара» | «У медведя во бору» | |
| Малоподвижные игры | Дыхательные упражнения «Надуем шарик» | «Угадай, кто позвал» | «Релаксация» «В лесу» | Дыхательные упражнения «Пчелки» | |

Средняя группа (4 – 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

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

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

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

Физическая культура.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные виды движений

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

Упражнение на равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - СЕНТЯБРЬ (Средняя группа 4 – 5 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице | | | | | <p><u>Здоровье:</u> формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр.</p> <p><u>Безопасность:</u> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><u>Труд:</u> учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.</p> <p><u>Познание:</u> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p> |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах | |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречик» | «Подарки» | |
| Малоподвижные игры | «Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | «Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой | «Пойдём в гости» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ОКТЯБРЬ (Средняя группа 4 – 5 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров» | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</p> <p>Познание: развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Музыка: разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</p> <p>Труд: учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) | |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | «Мы – весёлые ребята», «Карусель» | |
| Малоподвижные игры | «Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - НОЯБРЬ (Средняя группа 4 – 5 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|---|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С кубиками | С султанчиками | |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю» | |
| Подвижные игры | «Самолёты», «Быстрее к своему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» | |
| Малоподвижные игры | «Угадай по голосу» | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано» | «Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы») | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ДЕКАБРЬ (Средняя группа 4 – 5 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|--|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям | | | | | <p><u>Здоровье:</u> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p><u>Коммуникация:</u> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p><u>Безопасность:</u> учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p><u>Социализация:</u> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С кубиками | С султанчиками | |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагивание через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки | |
| Подвижные игры | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка в гнезде», «Птенчики» | «Котята и щенята» | |
| Малоподвижные игры | «Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений | «Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания | «Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ЯНВАРЬ (Средняя группа 4 – 5 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|---|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p> |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | | | |
| ОРУ | С мячом | С веревкой | С обручем | Без предметов | |
| Основные виды движений | <p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)</p> | <p>1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)</p> | <p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)</p> | |
| Подвижные игры | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» | |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком) | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке | «Где спрятано?», «Кто назвал?» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ФЕВРАЛЬ (Средняя группа 4 – 5 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|---|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры</p> | | | | | <p>Здоровье: учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании.</p> <p>Труд: учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p>Социализация: формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр.</p> <p>Познание: учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу</p> |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звенья | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С гантелями | Без предметов | |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | |
| Подвижные игры | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелёт птиц» | «Кролики в огороде» | |
| Малоподвижные игры | «Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» | «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному | «Ножки мёрзнут». Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад | «Найди и промолчи» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - МАРТ (Средняя группа 4 – 5 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|---|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы» | | | | | <p>Здоровье: формировать навык оказания первой помощи при травме.</p> <p>Безопасность: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</p> <p>Познание: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор</p> |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три | | | | |
| ОРУ | С обручем | С малым мячом | С флажками | С лентами | |
| Основные виды движений | 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры | 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики | |
| Подвижные игры | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» | |
| Малоподвижные игры | «Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре» | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - АПРЕЛЬ (Средняя группа 4 – 5 лет)

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|---|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. Безопасность: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. Чтение: подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; в рассыпную между предметами, не задевая их | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов | |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками | |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» | |
| Малоподвижные игры | «Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по голосу» | «Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - МАЙ (Средняя группа 4 – 5 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|--|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде</p> | | | | | <p>Здоровье: учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p>Безопасность: учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке разными способами.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p>Коммуникация: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | | |
| ОРУ | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов | |
| Основные виды движений | 1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка» | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока | |
| Подвижные игры | «Котят и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» | |
| Малоподвижные игры | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» | |

Старшая группа (5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

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

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - СЕНТЯБРЬ (Старшая группа 5 – 6 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|---|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p> | | | | | <p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>Социализация: Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p>Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p> |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем | |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</p> | <p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх, и ловля после хлопка</p> <p>3 Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p> | <p>1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо</p> <p>2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове</p> <p>3. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.</p> <p>5. Ходьба «Пингвин»</p> | <p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах</p> | |
| Подвижные игры | «Мышонок» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» | |
| Малоподвижные игры | «У кого мяч». | «Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ОКТЯБРЬ (Старшая группа 5 – 6 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|--|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.</p> | | | | | <p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн. зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку</p> |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С малым мячом | С большим мячом | С султанчиками | |
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком</p> | <p>1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше</p> | <p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч</p> | <p>1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису</p> | |
| Подвижные игры | «Удочка» | «Перелет птиц» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», | |
| Малоподвижные игры | «Эхо» | «Чудо-остров». Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | «Летает-не летает». | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - НОЯБРЬ (Старшая группа 5 – 6 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|---|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега в рассыпную. Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз) Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кубиками | Парами с палкой | |
| Основные виды движений | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх, и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя, и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом | |
| Подвижные игры | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Медведи и пчелы» | «Эстафета парами» | |
| Малоподвижные игры | «Угадай по голосу» | «Затейники» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки». (муз-ная) | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ДЕКАБРЬ (Старшая группа 5 – 6 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|---|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | <p>1. Прыжки со скамейки (20см) на мат</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке</p> <p>3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)</p> | <p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)</p> | <p>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</p> <p>2. Метание мешочков вдаль.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> | <p>1. Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии</p> <p>2. Прыжки с разбега на мат</p> <p>3. Метание вдаль</p> <p>4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)</p> | |
| Подвижные игры | «Кто скорее до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» | «Эстафета с рюкзачком» | |
| Малоподвижные игры | «Сделай фигуру». | «Летает- не летает». | «Найди и промолчи» | «Подарки» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ЯНВАРЬ (Старшая группа 5 – 6 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|--|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег | | | | |
| ОРУ | С мячом | С палкой | С обручем | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по наклонной доске (40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком | |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Ловля обезьян» | «Мы веселые ребята» | |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима» Танцевальные движения | «Затейники» | «Найди и промолчи» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - ФЕВРАЛЬ (Старшая группа 5 – 6 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|---|---|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимн. стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке | |
| Подвижные игры | «Пустое место» | «Охотники и зайцы» | «Лиса в курятнике» | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» | |
| Малоподвижные игры | «Зима» | «На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найди и промолчи», | «Стоп» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - МАРТ (Старшая группа 5 – 6 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|---|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель на мат 3. Прыжки со скамейки 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом | |
| Подвижные игры | «Горелки» | «Пожарные на учении» | «Хитрая лиса» | «Караси и щука» | |
| Малоподвижные игры | «Мяч ведущему» | «Море волнуется» | «Подойди не слышно» | «Затейники» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - АПРЕЛЬ (Старшая группа 5 – 6 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|---|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кубиками | С султанчиками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку | |
| Подвижные игры | «Медведи и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» | «Ловишка с ленточками» | |
| Малоподвижные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - МАЙ (Старшая группа 5 – 6 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|---|--|---|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя | |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке | |
| Подвижные игры | «Быстрые и меткие» | «Парашют» (с бегом) | «Вышибалы» | «Эстафета парами» | |
| Малоподвижные игры | «Найди и промолчи» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | «Тише едешь - дальше будешь» | |

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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

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

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - СЕНТЯБРЬ (Подготовительная группа 6 – 7 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя «Осень» | 4-я неделя «Деревья и кустарники осенью» | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их</p> | | | | | <p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу</p> <p>Социализация: Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и своих сверстников, её, успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p>Коммуникация: поощрять речевую активность детей в процессе двиг.активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p>Труд: убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p>Познание: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</p> |
| Вводная часть | Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | | |
| ОРУ | С малым мячом | На гимнастических скамейках | С осенними листочками | С обручем | |
| Основные виды движений | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).</p> <p>2. Прыжки с места на мат (через набивные мячи)</p> <p>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)</p> <p>4. Ползание на животе по гимнастической скамейке</p> | <p>1.Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель</p> <p>3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове</p> | <p>1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки</p> <p>4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.</p> | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягива нием руками</p> <p>2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке</p> <p>3.Прыжки с места вдаль</p> <p>4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую</p> <p>5. Упражнение «крокодил»</p> | |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Перемени предмет» | «Ловишка, бери ленту» | «Горелки» | |
| Малоподвижные игры | «Найди и промолчи». | «Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения «Дует, дует ветерок» | «Дерево, кустик, травка» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ОКТЯБРЬ (Подготовительная группа 6 – 7 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя «Овощи» | 2-я неделя «Труд взрослых на полях и огородах» | 3-я неделя «Фрукты» | 4-я/5-я неделя «Человек» «Перелетные и зимующие птицы» | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p> | | | | | <p>Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). Коммуникация обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания Труд: учить следить за чистотой спортивного инвентаря Познание: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. Музыка: продолжать вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | | |
| ОРУ | С малым мячом | Без предметов | С веревочкой | С султанчиками(под музыку) | |
| Основные виды движений | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4.Лазание по гимн стенке . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по узкой скамейке 2.Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису | |
| Подвижные игры | «Удочка» | «Жмурки» | Эстафета «Сбор урожая» | «Перелет птиц» | |
| Малоподвижные игры | «Съедобное – не съедобное» | «Затейники» | «Съедобное – не съедобное» | «Летает-не летает» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – НОЯБРЬ (Подготовительная группа 6 – 7 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|--|---|---|--|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя «Грибы. Ягоды» | 2-я неделя «Домашние животные и их детеныши» | 3-я неделя «Дикие животные и их детеныши» | 4-я неделя «Осенняя одежда и обувь. Головные уборы» | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обливание прохладной водой.</p> <p>Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега враспынную.</p> <p>Познание: ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз)</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> |
| Вводная часть | Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево,ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал | | | | |
| ОРУ | Со скалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой | |
| Основные виды движений | 1. Прыжки через скамейку 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | 1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимн. стенке разноименным способом | |
| Подвижные игры | «Быстро возьми, быстро положи» | «Лошади» | «Хитрая лиса» | «Круговая лапта» | |
| Малоподвижные игры | «Самомассаж» ног мячами ежиками | «Затейники» | «У жирафов» | «Две ладошки». (музыкальная) | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ДЕКАБРЬ (Подготовительная группа 6 – 7 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|--|--|---|
| Этапы занятия | 1-я неделя «Зима» | 2-я неделя «Дикие животные зимой» | 3-я неделя «Мебель. Посуда. (материалы) | 4-я неделя «Новый год» | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой.</p> <p>Социализация: формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками</p> <p>Коммуникация: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.</p> <p>Безопасность: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре.</p> <p>Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование</p> |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | С обручами | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3. Метание набивного мяча вдаль 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание в цель 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине | |
| Подвижные игры | «Мороз красный нос» | «Охотники и зайцы» | «Уголки» | «Два мороза» | |
| Малоподвижные игры | Ходьба «Конькобежцы» | «Звериная зарядка» | «Береги мебель» | Игровое упражнение «Снежная королева» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ЯНВАРЬ (Подготовительная группа 6 – 7 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|---|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя каникулы | 2-я неделя каникулы | 3-я неделя «Обитатели уголка природы» | 4-я/5-я неделя «Животные жарких стран» «Семья. Мой поселок» | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности.</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь.</p> |
| Вводная часть | Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая коленис выполнением заданий, челночный бег | | | | <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.</p> |
| ОРУ | С палкой | С мячом | С гириями | С султанчиками под музыку | <p>Социализация: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей.</p> |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком | <p>Познание: формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</p> <p>Музыка: учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки</p> |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезьян» | «Ловля обезьян»» | |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». Танцевальные движения | «Четыре стихии». | «У жирафов» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ФЕВРАЛЬ (Подготовительная группа 6 – 7 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|---|--|--|--|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя «Инструменты и электроприборы – помощники в труде» | 2-я неделя «Морские, речные и аквариумные рыбки» | 3-я неделя «Наша Армия» | 4-я неделя «Транспорт. Правила дорожного движения» | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу различными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| Вводная часть | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками парами | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки в длину с разбега 3. Отбивание мяча правой и левой рукой 4. Ползание попластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног 4. Прыжки в высоту | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5. Перебрасывание набивных мячей | 1. Ходьба по гимнастич скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке | |
| Подвижные игры | «Ключи» | «Удочка» | «У солдат порядок строгий» | «Цветные автомобили» | |
| Малоподвижные игры | «Самомассаж» лица, шеи, рук | «Море волнуется» | Игровое упражнение: «Снайперы» | «Светофор» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – МАРТ (Подготовительная группа 6 – 7 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|---|---|--|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя «Мамин праздник» | 2-я неделя «Весна» | 3-я неделя «Перелетные птицы весной» | 4-я неделя «Растения и животные весной» | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие) Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | | |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С султанчиками под музыку | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур | 1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом | |
| Подвижные игры | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Гуси-лебеди» | «Медведь и дети» | |
| Малоподвижные игры | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Море волнуется» | «Воздушный шар» | «Самомассаж» лица, шеи, рук | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – АПРЕЛЬ (Подготовительная группа 6 – 7 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|---|--|---|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя «Наша страна. Достопримечательность и нашего поселка» | 2-я неделя «Планета Земля. День космонавтики» | 3-я неделя «Насекомые. Пресмыкающиеся. Земноводные» | 4-я/5-я неделя «Труд взрослых в огороде и в саду» | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p>Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p>Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.</p> <p>Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед – назад, вверх-вниз</p> <p>Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> |
| Вводная часть | Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево | | | | |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками | |
| Основные виды движений | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку | 1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку | |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками» | |
| Малоподвижные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» | |

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – МАЙ (Подготовительная группа 6 – 7 лет).

| Содержание организованной образовательной деятельности | | | | | Интеграция образовательных областей |
|---|--|--|--|---|---|
| Темы Этапы занятия | 1-я неделя «День Победы» | 2-я неделя «Знакомство с творчеством К.И. Чуковского» | 3-я неделя «Школа. Школьные принадлежности» | 4-я неделя «Лето. Растения луга, леса» | |
| <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p> | | | | | <p>Здоровье: рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p> <p>Социализация: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> |
| Вводная часть | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед | | | | Коммуникация: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. |
| ОРУ | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами под музыку | Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. |
| Основные виды движений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке | Познание: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз |
| Подвижные игры | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | Эстафета «Собери портфель» | Эстафета «Дружба» | Труд: учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр |
| Малоподвижные игры | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | Игра с парашютом | |

2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Реализация программы дополнительного образования «Здоровячок»

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Основная направленность программы «Здоровячок» - сохранение и укрепление здоровья детей. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

- ✓ Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- ✓ Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- ✓ Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- ✓ Использование малых форм народного фольклора.

Цели и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей;
- ✓ формирование привычки к здоровому образу жизни;
- ✓ формирование двигательных навыков и умений;
- ✓ развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- ✓ развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- ✓ профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- ✓ развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- ✓ воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- ✓ Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- ✓ Динамические и оздоровительные паузы
- ✓ Релаксационные упражнения
- ✓ Хороводы, различные виды игр
- ✓ Занимательные разминки
- ✓ Различные виды массажа
- ✓ Пальчиковая гимнастика
- ✓ Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- ✓ Игровые
- ✓ Занятия – путешествия
- ✓ Познавательные

Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 1 год:

- 1 раз в неделю, время проведения – 15 минут, в месяц – 2 занятия – 1 час, количество детей – 8 - 10, возраст 5 – 6 лет

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

Формы и методы обучения: Словесные – объяснение; Наглядные – показ, книги, иллюстрации; Креативные – творческий подход.

Организация работы с детьми строится с учетом *психофизиологических и эмоционально-личностных особенностей детей*.

Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста.

Соответствие упражнений двигательным возможностям детей.

Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.).

Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности.

Единство требований всех членов педагогического коллектива по отношению к каждому конкретному ребенку с учетом всех выше названных особенностей детей.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ✓ текущий (проводится в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме).
- ✓ итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.
- ✓ открытые просмотры в форме диагностики на начало и конец учебного года.

Ожидаемые результаты. В процессе обучения дети:

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
- Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;

- Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.
- Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
- Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.
- Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.
- Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

Тематический план работы.

| Дата | Тема и содержание занятия | Формы и методы работы на занятии | Кол-во часов |
|-----------------|--|---|--------------|
| Сентябрь | «Это я» Расширять представления о себе. Уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях. Активизировать словарь детей (голова, руки, ноги, колени, плечи, животик, шея). Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми | 1.Приветствие. 2.Игра «Девочки, мальчики» 3.Игра «Части тела и органы» 4. Игра «Найди на ощупь названную часть тела» | 15 мин. |
| | «Ай да зайчики» Вовлекать детей в активное подражание способом действий, формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям. | 1.Игровой момент. 2.Разминка. 3.Беседа о пользе овощей. 4.Игровой массаж «Был у зайки огород». 5.П/и «Лиса и зайцы» | 15 мин. |
| Октябрь | «Магазин игрушек» вызвать у детей эмоциональный отклик во время двигательной активности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, развивать стойкую потребность в движении. | 1.Игровой момент. 2.Разминка с речитативом. 3.Пальчиковая гимнастика. 4.Тренировка «В гости к мишке». 5.П/и «Солнышко и дождик» | 15 мин. |
| | «Вот поезд наш едет» Развивать эмоциональный опыт детей; учить искать образные, характерные для персонажей средства выразительности движений. | 1.Игровой момент. 2. Путешествие по станциям (подвижные игры) 3. Релаксация. | 15 мин. |
| Ноябрь | «Покататься я хочу» Использовать знакомые движения в игровых операциях; формировать умение действовать по подражанию. Воспитание навыков правильного поведения; интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями. | Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!». | 15 мин. |

| | | | |
|---------|--|---|---------|
| | <p>«Большие деревья» Формировать положительное отношение детей к физкультурным мероприятиям; Создавать благоприятные условия для разнообразной деятельности для двигательного аппарата; Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> | <p>1.Игровой момент. 2.П/игры «По ровненькой дорожке», «Найди свой цвет». 3. Имитационные движения. 4.Дыхательные упражнения.</p> | 15 мин. |
| Декабрь | <p>«На бабушкином дворе» Воспитывать дружеские чувства, сопереживание успехам и неудачам товарищей, справедливость, уважительное отношение друг к другу. Повышение интереса к двигательным действиям. Укрепление здоровья детей.</p> | <p>1.П/игры «Котята и ребята», «Лягушки». 2.Подражательные движения. 3.Отгадывание загадок 4.Дыхательные упражнения «Лягушки», «Кошечка» 5.Массаж рук и лица «Умывальная песенка</p> | 15 мин. |
| | <p>«Скоро праздник Новый год» — нормализовать эмоционально — волевые процессы с помощью движений под музыку; — закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений;</p> | <p>1.Подражательные движения 2.Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок» 3. Массаж биологически активных зон “Наступили холода” 4.П/игра «Лохматый пес.</p> | 15 мин. |
| Январь | <p>«Убежали башмачки» Популяризация здорового образа жизни. Вызвать у. детей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх. Закрепление полученных знаний, умений и навыков в области физической культуры. Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности. Закрепление навыков самообслуживания (обувания – разувания).</p> | <p>1.Проблемная ситуация «Куда же делись башмачки»? 2.П/и «Кот и мыши» 3.Самомассаж 4.Игровое упражнение «Соберем зернышки» 5.Импровизация «Цветы и бабочки»</p> | 15 мин. |
| | <p>«Котята учатся прыгать» профилактика нарушений функций органов дыхания и повышение общей сопротивляемости организма; формирование правильного дыхания, активизация легочной вентиляции; формирование умения имитировать движения животных.</p> | <p>1.Игра-упражнение с элементами самомассажа «Просыпаемся». 2.Упражнение в прыжках на месте, вокруг предметов, из кружка в кружок. 3.Дыхательная гимнастика. 4.Игра «Строим дом»</p> | 15 мин. |
| Февраль | <p>«Зимнее путешествие Колобка» Активизировать имеющиеся знания и умения детей; Формировать представление о ценности здоровья; желание вести здоровый образ жизни; Способствовать закаливанию детского</p> | <p>1.Игровой массаж. 2. Массаж биологически активных точек «Снеговик». 3.Игра «Замри».</p> | 15 мин. |

| | | | |
|--------|---|---|---------|
| | организма. | 4.Гимнастика для стоп. | |
| | «Антошка идет в армию» развивать общую выносливость организма; закреплять и совершенствовать навыки основных видов движений; развивать навыки совместных взаимодействий в ходе выполнения движений и упражнений; воздействуя на двигательную сферу ребенка, создать положительное настроение. | Игровые упражнения: «Метко в цель», «Десантники», «Разведчики», «Связисты», «Силачи». | 15 мин. |
| Март | «Прогулка в лесу» Совершенствовать умение двигаться в соответствии с текстом, вырабатывать целенаправленный выдох, закреплять правильное и четкое произношение звуков п, х, формировать фонетическую ритмику, развивать общую, мелкую и артикуляторную моторику | 1.Ритмическая гимнастика. 2.Пальчиковый массаж. 3.ОВД «Ежик весело шагает» 5.П/и «Догонялки с ежиком» | 15 мин. |
| | «Веселые блинчики» Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; Формировать и закреплять навыки правильной осанки; Совершенствовать двигательные навыки и координацию движений в пространстве; Создавать радостное настроение у детей, развивать ловкость, быстроту; | Эстафеты с блинчиками: «Пронеси - не урони», «Черепашки», «Пройди через кочки», «Крабики». П/игра «Большая уборка» | 15 мин. |
| Апрель | «Надо, надо умываться» Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам; усилить личностное отношение к культуре телам; помочь организовать жизненный опыт детей. | 1.Игра «Мое утро». 2.Физ. минутка «Хомка-хома, хомячок». 3.Ст-ие «Микроб». 4.Закаливающее носовое дыхание. 5.Упражнение для мелкой моторики рук «Солнышко». | 15 мин. |
| | «Поиграй с медведем» Развивать у детей координацию движений, ловкость и быстроту реакции. Воспитывать чувство симпатии к товарищам; умение играть вместе; Воспитывать осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом. | 1.Импровизированные упражнения на мышцы рук и ног 2. П/ игры «У медведя во бору», «Медведь и зайцы, «Догони». 3. Элементы эстафеты «Кто быстрее» | 15 мин. |
| Май | «Айболит и его друзья» Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья. | 1. «Зверобика». 2.Хороводная игра «Зайнышка». 3.Игровые упражнения «Быстрые зайнышки», «Лиса в | 15 мин. |

| | | | |
|--|---|---|---------|
| | Развитие физических качеств: ловкости, скорости координации движений. Повышение физической подготовленности. | норке». 4.Игровой массаж «Медвежата в чаше жили». | |
| | «Мой весёлый, звонкий мяч...» Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений; развивать ловкость и глазомер при катании мяча; закрепить умение продвигаться по кругу; развивать ловкость; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и в равновесии; развивать ловкость и глазомер в ловле и бросании мяча. | 1.Упражнение «Веселые мячики». 2.Игра с мячом: «Прокати мяч», «Забрось мяч в корзинку», «Кто быстрее допрыгает с мячом, зажатым между ног», «Прокати по дорожке». 3.Игра «Летит мой мяч». | 15 мин. |

2.3. Особенности взаимодействия педагогов с семьёй и социумом

Одним из важных условий реализации Образовательной Программы является сотрудничество с семьёй: дети, воспитатели, родители – главные участники педагогического процесса. Семья – жизненно необходимая среда дошкольника, определяющая путь развития его личности. Задача коллектива – установить партнерские отношения, объединить усилия для развития, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

Сотрудничество с семьёй, направлены на повышение психолого-педагогической грамотности родителей, и помощь в решении вопросов, связанных с воспитанием и развитием детей.

Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз),

воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Перспективное планирование консультаций для воспитателей на 2020-2021 учебный год

| № | Тема консультации | Месяц |
|----|--|----------|
| | Консультация «Здоровье свыше нам дано, учись, малыш беречь его» | Сентябрь |
| 1. | Семинар-практикум «Методика проведения подвижных игр на воздухе» | Октябрь |
| 2. | Консультация «Организация двигательной активности на прогулке в зимний период» | Декабрь |
| 3. | Консультация «Подвижные игры с речевым сопровождением» | Март |
| 4. | Конкурс «Навстречу комплексу ГТО!» | Март |

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика плоскостопия, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

- Коррекция звукопроизношения;
- Упражнение детей в основных видах движений;
- Становление координации общей моторики;
- Умение согласовывать слово и жест;
- Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;

- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

| Образовательная область | Формы взаимодействия с семьями воспитанников |
|--------------------------------|---|
| Физическое развитие | <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> – Зоны физической активности, – Закаливающие процедуры, – Оздоровительные мероприятия и т.п. 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа |

- жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
 7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
 8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.
 9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
 10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
 11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
 12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
 13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.
 14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.
 15. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
 16. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
 17. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
 18. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.
 19. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

**Перспективное планирование консультаций для родителей
на 2020 – 2021 учебный год**

| № | Тема консультации | Месяц | Возрастная группа |
|----|--|----------|-------------------|
| 1. | Консультация «Профилактика ОРВИ» | Сентябрь | Для всех групп |
| 2. | Памятка «Зарядка – залог здоровья» | Октябрь | Для всех групп |
| 3. | Индивидуальная консультация «Спортивный уголок дома» | Ноябрь | Для всех групп |
| 4. | Консультация «Спортивный уголок дома» | Декабрь | Для всех групп |

| | | | |
|----|--|---------|----------------|
| 5. | Анкета для родителей «Как часто вы занимаетесь спортом?» | Январь | Для всех групп |
| 6. | Консультация «Советы о закаливании» | Февраль | Для всех групп |
| 7. | Лист- опросник для родителей «Что такое ЗОЖ?» | Март | Для всех групп |
| 8. | День открытых дверей «Роль двигательной активности в здоровье детей» | Апрель | Для всех групп |
| 9. | Онлайн презентация для родителей «Наши успехи» | Май | Для всех групп |

III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде. Согласно ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Развивающая предметно - пространственная среда ДООУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДООУ.

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

МДОУ детский сад №5 «Улыбка» реализует основную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

| № | Наименование оборудования | Количество |
|----------|----------------------------------|-------------------|
| 1. | Мешочки для метания | 20 |
| 2. | Флажки | 20 |
| 3. | Мячи резиновые 10см д | 5 |

| | | |
|-----|--|----|
| 4. | Мячи резиновые 20 см д | 8 |
| 5. | Мячи резиновые 15 см д | 5 |
| 6. | Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) | 4 |
| 7. | Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см) | 2 |
| 8. | Гимнастические палки | 18 |
| 9. | Кегли | 30 |
| 10. | Обручи | 12 |
| 11. | Гимнастические коврики | 5 |
| 12. | Гимнастические скамейки | 3 |
| 13. | Маты | 4 |
| 14. | Ортопедические коврики (наборы) | 3 |
| 15. | Кольцебросы | 2 |
| 16. | Гимнастическая доска с ребристой поверхностью | 1 |
| 17. | Канат | 1 |
| 18. | Скакалка | 16 |
| 19. | Корзины для спортивного инвентаря | 2 |

3.2. Технологии реализации в ДОУ образовательных областей

Интеграция образовательных областей. Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

| | |
|---|---|
| <i>Социально-коммуникативное развитие.</i> | Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. |
| <i>Познавательное развитие.</i> | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. |
| <i>Речевое развитие.</i> | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. |
| <i>Художественно-эстетическое развитие.</i> | Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. |

Освоение педагогами новых технологий в дошкольном образовании - залог успешного развития личности ребенка.

Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию ФГОС ДО, причем взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над ним, а вместе!». Цель педагога – содействовать становлению ребенка как личности.

Технология – это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь).

Педагогическая технология – это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; она есть организационно - методический инструментарий педагогического процесса (Б.Т.Лихачёв).

К числу современных образовательных технологий можно отнести:

- ✓ здоровьесберегающие технологии;
- ✓ технологии проектной деятельности
- ✓ технология исследовательской деятельности
- ✓ информационно-коммуникационные технологии;
- ✓ личностно-ориентированные технологии;
- ✓ технология портфолио дошкольника и воспитателя
- ✓ игровая технология
- ✓ технология «ТРИЗ» и др.

В своей работе использую следующие технологии:

- ✓ личностно-ориентированные технологии;
- ✓ игровую технологию;
- ✓ информационно-коммуникационные технологии;
- ✓ здоровьесберегающие технологии;

В работе опираюсь на *личностно-ориентированные технологии*, технологию сотрудничества, которые ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении. Этому способствует и образовательная программа («От рождения до школы»), по которой работает наш детский сад.

✚ *Личностно-ориентированные технологии* противопоставляют авторитарному подходу к ребенку в традиционной технологии – атмосферу любви, заботы, сотрудничества, создают условия для творчества личности.

✚ *Игровая технология*. Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

Мы применяем *народные подвижные игры и игровые подражательные движения*, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные подвижные игры в дыхательной гимнастике, оздоровительной аэробике, йогу в игровой форме, фольклор при проведении игрового массажа, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

Валеологические знания, массаж, йога в игровой форме приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя гимнастика, бег, физкультурные занятия, аэробика, дыхательные упражнения - к ежедневным занятиям физической культурой, народные

подвижные игры способствуют развитию речи, физических качеств, формированию патриотических чувств; народную игру используем и как средство педагогической коррекции поведения детей; просмотр презентаций и видеороликов знакомит дошкольника с целостной картиной мира.

 *Информационно-коммуникационные технологии.* Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к дошкольному воспитанию как первому звену непрерывного образования: образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет и др.).

Преимущества компьютера:

- ✓ появляющаяся информация на экране компьютера в игровой форме вызывает у детей огромный интерес;
- ✓ несет в себе образный тип информации, понятный дошкольникам;
- ✓ движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка;
- ✓ обладает стимулом познавательной активности детей;
- ✓ предоставляет возможность индивидуализации обучения;
- ✓ в процессе деятельности за компьютером дошкольник приобретает уверенность в себе;
- ✓ позволяет моделировать жизненные ситуации, которые нельзя увидеть в повседневной жизни.

ИКТ в моей работе:

1. Подбор иллюстративного материала к мероприятиям и для оформления (сканирование, интернет, принтер, презентация).

2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, праздникам, развлечениям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.

3. Создание презентаций в программе Power Point для повышения эффективности образовательных занятий с детьми и педагогической компетенции у родителей в процессе проведения родительских собраний.

4. Подборка аудио- и видеоматериалов для физкультурно-познавательных мероприятий, редактирование аудио- и видеоматериалов, создание видеороликов для занятий, праздников и развлечений.

5. Показ роликов, презентаций, интерактивных игр на мероприятиях.

6. Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России и зарубежья.

7. Оформление документации, отчетов, диагностики. Компьютер позволяет не писать отчеты и анализы каждый раз, а достаточно набрать один раз схему и в дальнейшем только вносить необходимые изменения.

8. Установка необходимых программ для работы и редактирования материала.

9. Работа над персональным сайтом, обработка документов для загрузки на сайт.

Применение ИКТ позволяет значительно разнообразить образовательную деятельность с детьми и способы взаимодействия с родителями. Использую электронные презентации и

видеоролики во всех видах деятельности, физкультурных занятиях, во время спортивных и музыкальных праздников, на родительских собраниях.

На занятиях по физической культуре использую презентации по темам «Познавательные фильмы», «Гимнастика для глаз», «Виды спорта», «ОБЖ», «ЗОЖ», «Йога», «Олимпийский игры». Создана медиа-коллекция презентаций и познавательных роликов для дошкольников, которая постоянно пополняется.

На сайте детского сада родители могут задать свои вопросы, поделиться опытом семейного воспитания, повысить уровень педагогических знаний.

 *Здоровьесберегающие технологии.* Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, но физическое, социальное и психологическое благополучие ребенка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем. Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Его основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения — сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них — физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как инструктором по физкультуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

С помощью здоровьесберегающих технологий инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДОУ решает следующие задачи:

- обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- содействие правильному физическому развитию детей;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
- формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Применяя здоровьесберегающие технологии при планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, инструктором по физкультуре необходимо соблюдать следующие правила:

1. Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС;

2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДОУ, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров;

3. Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий;

4. Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем;

5. Применять методы и приёмы обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения дошкольников;

6. Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности;

7. Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон;

8. Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.

9. Не допускать травм и состояния переутомления у детей;

10. Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.

11. Заботиться о здоровье детей необходимо каждый день и на каждом занятии, с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе;

12. Создавать искренние и доверительные взаимоотношения с воспитанниками — с одной стороны понимать и вникать во внутренний мир каждого ребенка, и с другой стороны, стремиться быть адекватно понятым детьми и каждым ребенком, в частности.

3.3. Организация режима пребывания детей в группе

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений. Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

Режим дня

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 5 «Улыбка» на 2019-2020 учебный год.

| № п/п | Режимные моменты | первая младшая группа | вторая младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовительная группа |
|-------|--|-----------------------|-----------------------|------------------------------|----------------|-------------------------|
| 1 | Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность | 7.30 – 8.00 | 7.30-8.10 | 7.30 – 8.20 | 7.30 – 8.20 | 7.30 – 8.20 |
| 2 | Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00-8.30 | 8.10 – 8.35 | 8.20 – 8.45 | 8.20 – 8.40 | 8.20 – 8.50 |
| 3 | Игры, самостоятельная деятельность детей | 8.30 –9.00 | 8.35 – 9.00 | 8.45 – 9.00; 9.50 – 10.00 | 8.40 – 9.00 | 8.50 – 9.00 |
| 4 | Организованная детская деятельность, занятия со специалистами | 9.00 – 9.30 | 9.00 – 9.40 | 9.00 – 9.50 | 9.00 – 10.35 | 9.00 – 10.50 |
| 5 | Второй завтрак | 9.10 – 9.20 | 9.40 – 9.50 | 10.00 – 10.10 | 10.35 – 10.45 | 10.50 – 11.00 |
| 6 | Подготовка к прогулке, прогулка | 9.30 - 11.30 | 9.50 – 12.00 | 10.10 – 12.15 | 10.45 – 12.30 | 11.00 – 12.40 |
| 7 | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.30 – 11.55 | 12.00 – 12.20 | 12.15 – 12.30 | 12.30 – 12.40 | 12.40 – 12.50 |
| 8 | Подготовка к обеду, обед | 11.55 – 12.30 | 12.20 – 12.50 | 12.30 – 13.00 | 12.40 – 13.10 | 12.50 – 13.15 |
| 9 | Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30 – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 13.00 – 15.00 | 13.10 – 15.00 | 13.15 – 15.00 |
| 10. | Постепенный подъем, самостоятельная деятельность | 15.00 – 15.15 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 |
| 11. | Полдник | 15.15 – 15.35 | 15.25 – 15.45 | 15.25 -15.45 | 15.25 – 15.40 | 15.25 – 15.40 |
| 12. | Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность | 15.35 – 16.15 | 15.45 – 16.25 | 15.45 – 16.30 | 15.40 – 16.30 | 15.40 – 16.40 |
| 13. | Подготовка к прогулке, прогулка | 16.15 – 17.30 | 16.25 – 17.40 | 16.30 – 17.45 | 16.30 – 18.00 | 16.40 – 18.00 |
| 14. | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 17.30 – 18.00 | 17.40 – 18.00 | 17.45 – 18.00 | - | - |

3.4. Учебный план (расписание занятий, двигательный режим, схема закаливания детей)

Еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре, 2 раза занятия проводятся в спортивном зале и 1 раз занятие на открытом воздухе (его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). Всего в месяц проводится 9 занятий (6 – в спортивном зале, 3 на воздухе).

Учебный план реализации основной образовательной программы ДОУ

| Организованная образовательная деятельность | | | | |
|---|-----------------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| Базовый вид деятельности | Периодичность | | | |
| | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Физическая культура | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |

Расписание занятий по физической культуре

| | |
|-------------|---|
| Понедельник | 1. 2 младшая группа 2. Средняя группа 3. Старшая группа 4. Подготовительная группа |
| Среда | 1. 2 младшая группа 2. Средняя группа 3. Старшая группа 4. Подготовительная группа |
| Четверг | 1. 2 младшая группа 2. Средняя группа 3. Старшая группа 4. Подготовительная группа |

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре: 15 мин. - 2-я младшая группа, 20 мин. - средняя группа, 25 мин. - старшая группа, 30 мин. - подготовительная к школе группа

➤ Из них вводная часть:

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

- Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

- Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

- Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

- Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

- Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

9 мин. - 1-я младшая группа,

- 13,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 18 мин. - средняя группа,
- 22 мин. - старшая группа,
- 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Общие требования к закаливающим мероприятиям

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- ✓ соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- ✓ сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- ✓ специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- ✓ поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим.

Организованная двигательная деятельность

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)

2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю)

3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)

4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:

- ✓ утром
- ✓ после завтрака
- ✓ на прогулке
- ✓ после сна
- ✓ на второй прогулке

5. Базовая и игровая деятельность

6. Закаливание:

- ✓ оздоровительные прогулки, ежедневно
- ✓ умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук

- ✓ полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
- ✓ воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3. $t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры
9. Закаливание:
 - ✓ оздоровительные прогулки;
 - ✓ умывание прохладной водой;
 - ✓ воздушные ванны;
 - ✓ гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
 - ✓ дорожка здоровья;
 - ✓ облегченная одежда;
 - ✓ сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
12. Витаминизация III блюда

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

Отдых: Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения. Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники ("День дошкольного работника", " Новый год", " 23 февраля", "8 марта", "День Победы", "День семьи", «День Нептуна", "Мама, папа, я спортивная семья").

Самостоятельная деятельность.

План мероприятий по физической культуре на 2020-2021 учебный год

| № п\п | Наименование праздника | Сроки | Группы |
|-------|--|----------|-------------------------------|
| 1. | Спортивное развлечение «Праздник мяча» | Сентябрь | Вторая разновозрастная группа |
| 2. | Спортивный досуг «Осенняя спартакиада» | Сентябрь | Подготовительная группа |
| 3. | День здоровья «Кросс «Бег-это жизнь» | Сентябрь | Общий |
| 4. | Спортивное развлечение «Веселые грибочки» | Октябрь | Первая разновозрастная группа |
| 5. | Спортивное развлечение «Дорожные приключения Спортика» | Октябрь | Подготовительная группа |
| 6. | Спортивное мероприятие «Мы — гимнасты», приуроченное ко Дню гимнастики. Гимнастика | Октябрь | Вторая разновозрастная группа |
| 7. | Спортивный досуг «По тропинке здоровья» | Ноябрь | Вторая разновозрастная группа |
| 8. | Спортивный досуг «Яркие флажки» | Ноябрь | Первая разновозрастная группа |
| 9. | Спортивный досуг «В стране зимних игр и развлечений» | Декабрь | Подготовительная группа |
| 10. | Спортивный досуг «Дружно, весело играя, мы здоровье прибавляем» | Декабрь | Первая разновозрастная группа |
| 11. | Спортивный досуг «Здравствуй, зимушка-зима» | Декабрь | Вторая разновозрастная группа |
| 12. | Спортивный досуг «Новый год нам здоровье принесет» | Январь | Вторая разновозрастная группа |
| 13. | Спортивное развлечение «Папа может, папа может все, что угодно» | Февраль | Подготовительная группа |
| 14. | Спортивный досуг «А ну-ка, мальчики» | Февраль | Вторая разновозрастная группа |
| 15. | Спортивное развлечение «Страна Физкультурия» | Март | Подготовительная группа |
| 17. | Спортивное развлечение «К мамочке с любовью по тропе здоровья» | Март | Первая разновозрастная группа |
| 18. | День Здоровья «Здорово здоровым быть!» | Апрель | Общий |
| 19. | Физкультурно-развлекательный досуг «Космическая одиссея» | Апрель | Подготовительная группа |
| 20. | Праздник «Мы – патриоты» | Май | Подготовительная группа |

План мероприятий на летний период

| Месяц | 1 младшая группа | 1 смешанная группа | 2 смешанная группа |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Июнь | Спортивный праздник «Лето – это маленькая жизнь!» | | |
| Июль | Физкультурный досуг «Мы – зелёные лягушки» | Спортивное развлечение «День весёлых эстафет» | Спортивный досуг «Джунгли нас зовут» |
| Август | Спортивное развлечение «Маленькие рыболовы» | Спортивный досуг «Туристический поход с Бабой Ягой» | Спортивное развлечение «Путешествие в Форд Боярд» |
| День Здоровья «В гости к Нептуну» | | | |

3.5. Обеспечение методическими материалами и средствами образования

| № | Автор | Наименование |
|----|---|--|
| 1 | Л. И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду. Средняя группа. 2014 г Мозаика-Синтез. Москва |
| 2 | Л. И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду. Старшая группа. 2014 г Мозаика-Синтез. Москва |
| 3 | Л. И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. 2014 г Мозаика-Синтез. Москва |
| 4 | Л. И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. 2014 г Мозаика-Синтез. Москва |
| 5 | Л. И. Пензулаева | Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 2016 г Мозаика-Синтез. Москва |
| 6 | Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы. |
| 7 | Л. И. Пензулаева | Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. 1988 г. Просвещение. Москва |
| 8 | Е. И. Подольская | Необычные физкультурные занятия для дошкольников. 2011 г Учитель. Волгоград |
| 9 | В. В. Гаврилова | Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование. Конспекты занятий. 2014 г Учитель. Волгоград |
| 10 | В. Л. Дружинина, Л. В. Абдульманова | Программа «Здравушка» Комплексной реабилитации детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. 2001 г Ростов-на-Дону |
| 11 | Регина Граббет | Игры для детей от 2 до 6 лет. 1999 г Росмэн. Москва |
| 12 | Е. А. Латий | 365 развивающих игр и затей для маленьких детей. Игры на каждый день для дома и улицы. 2002 г ЭКСМО-Пресс. Москва |
| 13 | Л. Г. Арстанова | Занятия и развлечения со старшими дошкольниками. 2009 г Учитель. Волгоград |
| 14 | В. И. Ковалько | Школа физкультминуток. 2007 г ВАКО. Москва |