**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Ремонтненский детский сад «Солнышко»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на педагогическом совете МБДОУ Ремонтненский д/с «Солнышко»Протокол № 1 от «29» августа 2019г. | УТВЕРЖДЕНО:Заведующий МБДОУ Ремонтненский д/с «Солнышко»приказ №89 от 02.09.2019г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Богданова . |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре**

**общеразвивающей направленности (с 3 до 7 лет)**

**на 2019-2020 учебный год**

**Разработчик программы:**

 инструктор по физической культуре

 Мирюшкина Т.Г.

с.Ремонтное

2019 г

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание разделов программы | стр |
| 1. Целевой раздел | 3 |
| 1.1 Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1. Цели и задачи программы | 4 |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы | 4-5 |
| 1.2. Планируемые результаты  | 5 |
| Целевые ориентиры освоения Программы старшего дошкольного возраста | 5 |
| Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы | 5-7 |
| 1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе | 7-8 |
| 2. Содержательный раздел | 8 |
| 2.1. Общие положения.  | 8-10 |
| 2.2.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, специфики их образовательных потребностей и интересов  | 10-12 |
| 2.3.Содержание образовательной деятельности по программе. Дошкольный возраст (3-7 лет) | 12-30 |
| 2.3.1. Социально-коммуникативное развитие  | 30-32 |
| 2.3.2.Познавательное развитие | 32-34 |
| 2.3.3. Речевое развитие | 34 |
| 2.3.4. Художественно-эстетическое развитие2.3.5. Физическое развитие | 34-3536-42 |
| 3. Организационный раздел | 42 |
| 3.1.Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка  | 42-43 |
| 3.2.Организация развивающей предметно-пространственной среды  | 43-48 |
| 3.3.Кадровые условия реализации программы | 48-49 |
| 3.4. Материально-техническое обеспечение программы  | 49-50 |
| 3.5. Планирование образовательной деятельности | 50-109 |
| 3.6. Режим дня и распорядок | 110 |
| 3.7. Перечень нормативных и нормативно-методических документов | 110-112 |
| 3.8. Перечень научно-методических литературных источников, используемых при разработке Программы. | 112-113 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**1.Целевой раздел**

 **1.1.Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с ФГОС; основной образовательной программы МБДОУ Ремонтненский д/с «Солнышко». При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 01.09.2013г. 2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

3.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» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

4.Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

6.Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013г. №462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013г., № 28908).

7.Устав образовательной организации.

Программа предусматривает преемственность физкультурно-оздоровительного содержания во всех видах физкультурной деятельности. Физкультурные занятия, формируется из различных программных сборников, которые перечислены в списке литературы. Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие). В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлен комплексно-тематический, план досугов и развлечений.

**1.1.1.Цели и задачи реализации программы**

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

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность;

-развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость и координацию);

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

-накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений), формировать правильную осанку;

-развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту;

-воспитание культурно-гигиенических навыков;

-формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**1.1.2.Принципы и подходы к формированию программы**

Методические принципы построения программы:

-Создание непринужденной и доброжелательной обстановки на занятиях;

-Учет возрастных особенностей воспитанников;

-Последовательное усложнение поставленных задач;

-Принцип преемственности;

-Принцип положительной оценки;

-Принцип систематичности и доступности;

-Принцип координации деятельности педагогов, специалистов и родителей.

Подходы:

- Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах 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 самоценности 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.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

 **1.2.Планируемые результаты**

**Целевые ориентиры освоения Программы старшего дошкольного возраста**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

 **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы**

3-4 года

−Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

−Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

−Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

−Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

−Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

−Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. *4-5 лет*

−Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

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

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

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

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

−Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

−Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

5-6 лет

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

−Умеет лазать но гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменение темпа.

−Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см) с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

−Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

−Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

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

−Умеет кататься на самокате.

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

6-7 лет

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

−Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см: 15 высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

−Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

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

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

−Следит за правильной осанкой.

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

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

**1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Концептуальные основания оценки качества образовательной деятельности, осуществляемой Организацией по Программе, определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования и представляет собой важную составную часть образовательной деятельности МБДОУ, направленную на ее усовершенствование Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой МБДОУ, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание качества созданных детским садом условий в процессе образовательной деятельности: психолого-педагогических, кадровых, материально-технических, финансовых, информационно-методических, управление МБДОУ и т. д.

 Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

внутренняя оценка, самооценка МБДОУ;

внешняя оценка МБДОУ, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне образовательной организации система оценки качества реализации Программы решает *задачи*:

повышения качества реализации программы дошкольного образования;

реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;

обеспечения объективной экспертизы деятельности МБДОУ в процессе оценки качества программы дошкольного образования;

задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития МБДОУ;

создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в Организации является оценка качества психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы. Ключевым уровнем оценки является уровень образовательного процесса, в котором непосредственно участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив МБДОУ.

Система оценки качества предоставляет педагогам и администрации МБДОУ материал для рефлексии своей деятельности и для серьезной работы над Программой, которую они реализуют. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений основной образовательной программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Важную роль в системе оценки качества образовательной деятельности играют также семьи воспитанников и другие субъекты образовательных отношений, участвующие в оценивании образовательной деятельности МБДОУ, предоставляя обратную связь о качестве образовательных процессов МБДОУ.

**2.Содержательный раздел**

**2.1.Общие положения**

Содержательный раздел представляет общее содержание ООП, обеспечивающее полноценное развитие личности детей базируется на ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 31.12.2014 N 519-ФЗ, , ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г.

В содержательном разделе представлены:

описание образовательной деятельности по физическому развитию, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и

методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания; – описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

Организация образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательными областями, следует принципам Программы: поддержка разнообразия детства, индивидуализация дошкольного образования, возрастная адекватность. Содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, учитывает разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности места расположения МБДОУ.

**Физическое развитие**

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

становления у детей ценностей здорового образа жизни;

развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; – приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, двигательной активности.

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств**

*При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:*

*Наглядные:*

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного

- оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);

- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора); *Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа; -словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

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

- участие в олимпиаде;

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;

- обязательная утренняя гимнастика;

- физкультминутки (для снятия напряжения во время занятий);

- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч.1 раз на свежем воздухе;

- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);

- гимнастика пробуждения;

- самостоятельные занятия детей;

*Физкультурные занятия:*

−Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе;

−Занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница,)

*Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:*

−Утренняя гимнастика

−Подвижные игры и физические упражнения на прогулке

−Физкультминутки

−Физические упражнения после сна

−Упражнения на релаксацию

*Активный отдых:*

−Физкультурный досуг

−Физкультурные праздники

−Дни здоровья

−Каникулы

*Коррекционная работа:*

−Коррекции по нарушению осанки , плоскостопия

−Дыхательная гимнастика

−Самомасссаж

−Релаксационные упражнения

- Группа коррекционного сопровождения детей старшей группы .

*Самостоятельная двигательная деятельность детей* в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с пользованием спортивного оборудования), на тренажерах в физкультурном зале.

**2.3. Содержание образовательной деятельности по программе.**

**Дошкольный возраст (3-7 лет)**

Содержание образовательной области «Физическая культура» 3 - 4 лет направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;

формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;

формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности я красоты движений;

введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

развитие умения 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;

закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

обучение хвату за перекладину во время лазанья;

закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной  двигательной деятельности;

-формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

-развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

-развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений,  спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной 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 лёгкой (расстояние 1 -  1,5 м)  Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

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

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

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

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

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

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

Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

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

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

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

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений,  спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (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 (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно 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 цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору».

2.1.3.  Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

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

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

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

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.

Закрепление умений 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.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений,  спортивных игр и упражнений

Основные движения

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов     поочерёдно 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 её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном  велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

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

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

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

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения 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.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

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

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений,  спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедpa), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд 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. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (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 вперёд, 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 пролёта на пролёт 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 вперёд 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, верёвку вперёд и назад, вправо pi 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

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

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

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

Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;

- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;

- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов физического развития на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей младенческого и раннего возраста развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка дошкольного возраста развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

**2.3.1. Социально-коммуникативное развитие**

 В современный период в России возникла потребность изменить формы и методы работы с детьми в структуре работы дошкольного учреждения. В связи с вступлением  в силу Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» в настоящее время происходит обновление воспитательно – образовательного процесса.

Процесс стандартизации социальных, в том числе образовательных систем – общемировая тенденция. В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время для большинства уровней и ступеней образования, включая дошкольное,  установлены федеральные государственные образовательные стандарты (ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ от 17 октября 2013 г. N 1155 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»).

Стандартизация в образовании - деятельность по установлению норм, правил и требований в целях обеспечения:

- безопасности жизни и здоровья непосредственных участников образовательного процесса;

- повышения качества образования;

- экономии всех видов ресурсов;

- единства измерения результатов образовательного процесса.

Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

социально-коммуникативное развитие;

познавательное развитие;

речевое развитие;

художественно-эстетическое развитие;

физическое развитие

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка).

ФГОС дошкольного образования выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа дошкольного образовательного учреждения (далее ДОУ). Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями.

Интеграция в образовательном процессе - особо выстроенный структурный процесс, направленный:

-на обучение детей рассматривать любые явления с разных позиций;

-развитие умения применять знания из различных областей в решение конкретной задачи;

-формирование способности самостоятельно проводить посильные небольшие исследования.

Реализацию процесса интеграции невозможно представить без взаимодействия всего педагогического коллектива, а также родителей воспитанников. Именно поэтому в дошкольном учреждении разработано комплексно-тематическое планирование, которое помогает решить задачи интеграции. Задачи образовательных областей решаются в различных видах деятельности, интегративно, при взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Можно выделить следующие формы интегративного процесса: совместные творческие проекты, праздники, эксперименты, экскурсии, сюжетно-ролевые игры и т. д.

В соответствие с ФГОС образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» реализует, среди прочих, задачу формирования основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

В соответствие с ФГОС образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной (в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере); становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Таким образом, можно проследить  интеграцию двух образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», реализация которых проводилась в условиях ФГТ.

Вышеперечисленные задачи образовательной области «Физическое развитие» в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.

Педагоги дошкольных учреждений могут ориентироваться на следующие программно-методические пособия, которые помогут им в реализации образовательных областей «Физическое развитие» и «Социально – коммуникативное развитие».

**2.3.2.Познавательное развитие**

[Дошкольный](https://www.google.com/url?q=http://www.google.com/url?q%3Dhttp%253A%252F%252F50ds.ru%252Fvospitatel%252F1212-zanyatie-po-izobrazitelnoy-deyatelnosti--starshiy-doshkolnyy-vozrast--tema-rospis-doski-gorodetskim-uzorom.html%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNGeQLCYvFIYRicT2N8tFgipm2pl2Q&sa=D&ust=1475489250571000&usg=AFQjCNE3T7EtJeAzPZX5AyTldGH7BFFTQw) возраст многими психологами характеризуется как несущий в себе большие нереализованные возможности в познании окружающего мира. Раскрыть их помогает образовательная деятельность. На занятиях, в совместной и самостоятельной деятельности успешно развиваются самостоятельность, творчество, умственные способности, учебные интересы, что содействует процессу активного овладения знаниями.

Актуальность интеграции объясняется целым рядом причин:

Использование интегрированного подхода во время непосредственной образовательной деятельности  развивает потенциал самих воспитанников, побуждает к активному познанию окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей.

Форма проведения образовательной деятельности нестандартна, интересна. Использование различных видов деятельности в течение НОД поддерживает внимание воспитанников на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности занятий. Занятия с использованием интегрированного подхода раскрывают значительные педагогические возможности, ощутимо повышают познавательный интерес, служат развитию воображения, внимания, мышления, речи и памяти.

Интеграция в современном обществе объясняет необходимость интеграции в образовании.

За счет усиления межпредметных связей высвобождается время для самостоятельной деятельности воспитанников, для занятий физическими упражнениями.

Интеграция дает возможность для самореализации, самовыражения, творчества педагога, раскрытия его способностей.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, образовательной деятельности, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Целесообразно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Перед педагогами стоит следующая цель – достичь целостного представления об изучаемом явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме, разделе программы, на физкультурных занятиях путем интеграции различных видов детской деятельности.

При этом во время НОД педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой и самостоятельной деятельности.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию обращается внимание на одновременное решение задач разных образовательных областей:

Социально-коммуникативное развитие

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании инвентарём

Создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора

Развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки

Побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников

Познавательное развитие

Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчёт мячей и пр.)

Специальные упражнения на ориентировку в пространстве

Подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых)

Построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования)

Просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни

Участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования

**2.3.3.Речевое развитие**

Проговаривание действий и название упражнений

Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной активности

Обсуждение пользы закаливания и занятий физической культуры

**2.3.4.Художественно-эстетическое развитие**

Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок

Сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек

Использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания)

Рисование мелом разметки для подвижных игр

Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение

Проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение

Развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера

Исходя из цели, в такой деятельности успешно решаются следующие задачи:

Формирование осознанного отношения к физической активности на основе освоения представлений и знаний о физической культуре.

Повышение уровня физической подготовленности на основе формирования и совершенствования двигательных умений и навыков и развития двигательных качеств и способностей.

Воспитание потребности в физическом совершенствовании на основе формирования интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.

Образовательная деятельность интегрированного характера вызывают интерес у детей, способствуют снятию перенапряжения, перегрузки и утомляемости за счёт переключения их на разнообразные виды деятельности.

Интеграция направлений представлена следующим образом:

Интегрируя физическое воспитание и речевое развитие у детей активизируется фантазия, развиваются творческие способности в процессе двигательной деятельности, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

Интеграция физической культуры и познавательной деятельности. На таких занятиях улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

На физкультурных занятиях дети встречаются и с математическими отношениями: необходимо сравнить предмет по величине и форме или определить, где левая сторона, а где правая. Поэтому, предлагая детям различные упражнения, нужно не только давать физическую нагрузку, но и в формулировке заданий обращать внимание на разные математические отношения, предлагать выполнять упражнения не по образцу, а по устной инструкции

Интеграция физкультурных занятий и музыкальных создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок, музыка из мультфильмов и т.д.

Физическая культура и изобразительная деятельность дошкольников – это развитие мысли, анализа, синтеза, сравнения и обобщения. Она способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики. Расширение запасов познания, наблюдения и сравнения положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка.

Интегрированные физкультурные занятия и экологии имеют общепринятую структуру. Сочетание физической активности с формированием экологических знаний может быть различным. Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе могут проводиться в подготовительной части занятия в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по экологической тропинке, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки.

Физическая культура перестает восприниматься как узкая дисциплина. Разнообразие двигательных действий позволяет расширить кругозор детей, помогает формировать целостную картину мира, что по большому счету и является главной целью познания. Интеграция помогает объединить   образовательные области, разные виды деятельности, формы и методы  в единое целое и выступает ведущим средством реализации поисково – исследовательской  деятельности с дошкольниками.

 **2.3.5. Физическое развитие**

 Физическое развитие  ребёнка в условиях учреждений для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения., проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей физкультурно-спортивной деятельности.

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящие под воздействием окружающей действительности.
Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В процессе психического развития происходят существенные изменения в познавательных, волевых, эмоциональных процессах, в формировании психических качеств и черт личности. Социальное развитие ребенка, осуществляется в процессе его включения в жизнь общества, проявляется в изменении его поведения, отношения к окружающим, в особенностях участия в делах коллектива и т.д.
В первые годы жизни физическое развитие является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Основы физического развития  детей дошкольного возраста.

Здоровый образ жизни – совокупность типичных видов жизнедеятельности человека, которая в единстве с условиями жизни, направлена на организацию правильной, нормальной деятельности организма, его полное физическое и психическое благополучие.
Физическое развитие – это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству.
Физическая культура – совокупность материальных и духовных ценностей общества, которые накоплены, создаются и используются для физического совершенствования людей.
Содержание физической культуры составляют: 1) личная гигиена, включающая в себя навыки в труде и быту (аккуратность, опрятность одежды, чистоту помещений), и привычки к гигиеническому режиму (рациональный распорядок деятельности и отдыха, гигиена сна, питания и т.д.); 2) закаливание организма в естественных условиях природы (воздух, солнце и вода); 3) физические упражнения.
Физическое совершенство – исторически обусловленный уровень гармоничного физического развития, здоровья, физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям общества.
Система физического развития включает создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, формирование культурно-гигиенических навыков, организацию рационального питания, проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, прогулок, спортивных игр и развлечений.
 Физическое развитие тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы и формы организации физического развития  в раннем дошкольном и школьном возрасте, а также преемственная связь между ними. Особенно важно физическое развитие  в раннем и дошкольном детстве, когда происходит наиболее интенсивное развитие организма ребенка, когда формируются основные его движения, но вместе с тем организм еще очень слаб и раним.
Физическое развитие  детей дошкольного возраста направлено прежде всего на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.
Место физического развития  детей дошкольного возраста в общей системе развитие  с учетом современных требований.
Работа по физическому развитию пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, все виды детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В дошкольном учреждении режим дня ребенка предусматривает занятия по физическому развитию, игры и развлечения на воздухе, отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.
Основной формой обучения детей движениям признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического развития занимают подвижные игры, которые широко применяются на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность), а также в ходе прогулок, проводимых воспитателем.
Занятия по физическому развитию  решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки). Большое разнообразие воспитательных дел физкультурного направления позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.
Единство физического и психического развития ребенка.
Психические процессы:  восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь – выступают как важнейшие компоненты любой человеческой деятельности.
Деятельность ребенка раннего и дошкольного возраста выражается прежде всего в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений – один из показателей правильного психического развития. Это развитие  координации движений (восприятие направления  и скорости движения, времени и пространства); способности запоминать последовательность движений и двигательных операций (память: запоминание и воспроизведение); внимания к своим движениям и действиям других; умения выполнять движения по словесной инструкции (воображение); инициативности в движениях; анализа движения по качеству его выполнения (мышление); развитие речевых умений и навыков. Движения выполняются с речевым сопровождением и опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.
Задачи физического развития: оздоровительные, воспитательные, образовательные. Методы физического развития.
Оздоровительные задачи имеют жизнеобеспечивающий смысл. Средствами реализации задач этой группы являются гигиенические и социально-бытовые факторы, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни, физические упражнения. Педагогическая работа, направленная на решение данной задачи, включает в себя организацию режима жизни детей, закаливающих процедур, специальных упражнений по развитию движений. Эта сфера физического развития детей требует от воспитателя постоянных контактов с медицинскими работниками, учета их рекомендаций, индивидуального подхода к детям, бесед с родителями.
Воспитательные задачи направлены на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенстве. Средствами реализации этих задач являются деятельность детей, игры, а также художественные средства (художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства).
Работа проходит в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке), самостоятельная двигательная деятельность детей, активный отдых (физкультурные досуги, праздники, дни здоровья). Методы: упражнения, беседа, игра, создание проблемных ситуаций, анализ физических и нравственных качеств.
Данная группа задач предполагает воспитание таких качеств, как ловкость, смелость, сила воли, стремление к преодолению трудностей, чувство товарищества, взаимопомощи.
Образовательные задачи связаны с формированием у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Здесь ведущими становятся такие средства, как образец взрослого, собственная деятельность детей, художественные средства.
Формой работы, в процессе которой наиболее адекватно решаются задачи, является учебная работа на физкультурных занятиях и в повседневной жизни. Среди основных методов следует выделить экспериментирование, упражнения, беседу, рассматривание картин и иллюстраций.
Средства физического развития: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.
В системе физического развития работа осуществляется при помощи разнообразных средств, воздействующих на организм:
- гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков).
- естественные силы природы (для закаливания и укрепления организма).
- физические упражнения.
Режим детской жизни – это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности.
При составлении режима необходимо учитывать следующее:
1. Возрастные особенности высшей нервной деятельности: изменение предела работоспособности  клеток  коры головного  мозга определяет общее количество часов и продолжительность отрезков сна и бодрствования.
2. Возрастные особенности в работе пищеварительной системы, которые регламентируют количество кормлений в течении суток.
3. Индивидуальные особенности: детям с возбудимой и слабой нервной системой нужно спать больше, отдыхать чаще.
4. Возрастные потребности в движениях.
5. Время года, климатические условия.
Неотъемлемыми чертами режима являются ритмичность и постоянство его основных элементов в течение определенного времени. Ритмичность режима обусловлена ритмичностью природных явлений, ритмичностью деятельности организма, которая проявляется в чередовании сна и бодрствования, изменении температуры тела (повышения к вечеру и понижения к утру), в ритме дыхания, сердечных сокращений, в ритме работы пищеварительного тракта и т.д.
Воспитательное значение режима заключается в том, что в процессе часто повторяющихся действий в определенное время и определенной последовательности ребенок легче овладевает многими, наиболее целесообразными бытовыми, культурно-гигиеническими, трудовыми навыками; эти навыки автоматизируются, и внимание ребенка освобождается для другой, более сложной деятельности. Вместе с тем ребенку предоставляется возможность действовать самому, что развивает такие важнейшие качества личности, как самостоятельность, активность, инициатива.
Питание.
Важным компонентом полноценного физического развития детей является рационально организованное питание. Питание – один из основных источников процесса обмена, без которого невозможна жизнь. Для растущего организма питание имеет особо важное- значение, так как оно обеспечивает нормальный рост и развитие всех тканей.
Все отклонения от нормы в питании быстро сказываются на жизнедеятельности детского организма.
Создание санитарно-гигиенической обстановки в соответствии с существующими нормативами также важное условие для физического развития. Это предусматривает поддержание чистоты и порядка в помещении и на участке, соблюдение оптимального светового, воздушного и температурного режима в помещении, а также гигиены одежды детей и взрослых. Не менее важно создание необходимой материальной среды: рациональная планировка помещения и участка, обеспечение мебелью и физкультурным оборудованием в соответствии с возрастом детей.
К культурно-гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.
Физиологической основой культурно-гигиенических навыков и привычек является образование условно рефлекторных связей, выработка динамических стереотипов. Данные навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, так как дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения.
Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно. Интерес, внимание детей к бытовым действиям, впечатлительность нервной системы дают взрослым возможность быстро научить ребенка определенной последовательности операций, из которых складывается каждое действие, приемам, которые помогают выполнять задание быстро, экономно. Если это время упустить, неправильные действия автоматизируются, ребенок привыкает к неряшливости, небрежности.
Закаливание – развитие наибольшей устойчивости, приспособляемости организма к различным физическим воздействиям, которые поступают из окружающей среды (изменение температуры, влажности, скорости движения воздуха, степени солнечного облучения и т.д.).
Закаливание оказывает широкое физиологическое воздействие на организм. У ребенка не только вырабатывается быстрая реакция на температурные, климатические изменения, но и повышается количество гемоглобина, улучшаются иммунологические свойства, он становится менее подверженным любым заболеваниям и легче справляется с ними.
Физиологическая сущность закаливания обуславливает определенные требования к организации работы с детьми:
1. Закаливание нужно проводить систематически, в течении всего года, с учетом сезонных явлений.
2. Постепенно увеличивать силу сезонных раздражителей.
3. Учитывать состояние здоровья, типологические особенности ребенка, его эмоциональное состояние, а также домашние условия и условия детского учреждения.
4. Использовать природные факторы в связи с режимом, правильной организацией всей деятельности ребенка, так как общее укрепление здоровья способствует эффективности закаливания.
Систематичность проведения закаливающих процедур определяется их условно рефлекторной природой. При проведении мероприятий по закаливанию в одно и то же время и в одних и тех же условиях легко образуются условно рефлекторные связи. Физиологическая реакция появляется уже при подготовке ребенка к процедуре. Но связи эти не отличаются прочностью, поэтому закаливающие процедуры должны быть регулярными.
Постепенность в изменении силы раздражителя – необходимое условие закаливания, так как организм не может перестраиваться сразу и соответствующим образом реагировать при резком понижении или повышении температуры. Слишком малая разница в раздражителях или их постоянная величина также не оказываются полезными, так как не вызывают перестройки в работе сердечнососудистой, дыхательной и других систем, обмене веществ, т.е. закаливание не оказывает глубокого влияния на организм. При определенной устойчивости организма к изменению температуры следует использовать контрастные кратковременные воздействия, что способствует совершенствованию физиологических реакций и более высокой приспособляемости к условиям среды.
Показателями правильного выбора раздражителя служат кратковременное углубление и учащение дыхания, пульса, а также внешний вид кожи, общая положительная реакция ребенка: хорошее настроение, хорошее самочувствие.
Учет индивидуальных особенностей необходим при закаливании. Дети с возбудимой нервной системой нуждаются в более осторожном изменении температуры, а также в успокаивающих процедурах перед сном (обтирание, теплая ванна). Заторможенным детям полезны бодрящие процедуры после сна (обливание, душ). Детей с ослабленным здоровьем обязательно нужно закаливать, но постепенность в изменении температуры выдерживать более тщательно: больше временные промежутки, при которых проводятся процедуры с одинаковой температурой. Необходимым является врачебный контроль.
Связь закаливающих процедур с физическими упражнениями, разнообразной деятельностью ребенка в повседневной жизни дает лучшие результаты и непосредственно для закаливания и для общего укрепления организма.
Физические упражнения – это специальные движения, а также сложные виды двигательной деятельности, направленные на решение задач физического развития.

За период дошкольного детства при целенаправленном педагогическом воздействии в развитии движений происходят большие сдвиги: от непроизвольных, хаотичных движений при рождении до овладения всеми основными движениями, спортивными упражнениями.
Физические упражнения оказывают многогранное физиологическое воздействие на организм. При сокращении мышц активизируются процессы обмена веществ, кровообращения, перестраивается работа всех внутренних органов и систем. Работающая мышца поглощает в 7 раз больше кислорода и в 3 раза больше питательных веществ по сравнению с бездействующей. Это стимулирует рост и развитие мышечной системы.
Важны физические упражнения и для полноценной работы головного мозга: улучшается его кровоснабжение, повышается общий тонус коры, благодаря чему усиливается деятельность всех анализаторов. При активной мышечной работе перевозбуждение систем мозга уменьшается или полностью снимается. Также улучшаются основные свойства нервной системы (ее сила, подвижность, уравновешенность).
В воспитании детей раннего возраста применятся массаж – один из видов пассивной гимнастики. Он также обуславливает изменения в работе всех органов и систем. Под влиянием массажа улучшаются состав крови, функции нервной системы, а также условия питания кожи и мышц, повышается теплоотдача. Массаж ускоряет ток крови и лимфы, благодаря чему ткани быстрее освобождаются от продуктов распада, снимается утомление мышц.
Физические упражнения в разной форме включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные и музыкально-двигательные занятия, особенно их, много в разнообразных подвижных играх.

Заключение.

Одним из важнейших  факторов хорошего физического и психического развития  ребёнка  является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду и семье. Здоровый малыш  стремится к движениям, активной деятельности. В движениях  он находит  источник живой радости. Во многом подвижность ребёнка зависит  от его двигательных умений.

Именно на физкультурном занятии дети  осваивают новые движения, у них формируется правильный двигательный стереотип. Неловкие, скованные движения постепенно уточняются и, наконец, превращаются в автоматические, ребёнок начинает выполнять их без излишнего напряжения.                                                                                                                                                      Особое внимание должно быть уделено своевременному усвоению ребёнком тех видов двигательных действий, формирование которых обуславливается его возрастом и уровнем его индивидуального развития. Вместе с тем в процессе занятий педагог должен заботиться о единстве всех сторон воспитания: нравственного, умственного, трудового и эстетического.  Чем раньше начинается обучение, тем устойчивее результаты.

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

**3.Организационный раздел**

**3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Психолого-педагогические условия реализации программы: 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей); 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития; 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности; 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности; 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения; 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия; Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают: 1) обеспечение эмоционального благополучия через: -непосредственное общение с каждым ребенком; -уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям; 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через: -создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; -создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; -не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.); 3)установление правил взаимодействия в разных ситуациях: -создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья; -развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; -развитие умения детей работать в группе сверстников; 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее -зона ближайшего развития каждого ребенка), через: -создание условий для овладения культурными средствами деятельности; -организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей; -поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; -оценку индивидуального развития детей; 5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

 **3.2Организация развивающей предметно-пространственной среды**

 Развивающая предметно-пространственная среда в Организации *должна обеспечивать реализацию основной образовательной программы,* разработанную с учетом Программы. Программа не выдвигает жестких требований к организации РППС и оставляет за Организацией право самостоятельного проектирования развивающей предметно-пространственной среды на основе целей, задач и принципов Программы. При проектировании РППС Организации должна учесть особенности своей образовательной деятельности, социокультурные, экономические и другие условия, требования используемых вариативных образовательных программ, возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников Организации, участников сетевого взаимодействия и пр.).

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями Организации, прилегающими и другими территориями, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами (в том числе развивающими компьютерными играми) и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, предоставляющими возможность учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии со Стандартом возможны разные варианты создания РППС при условии учета целей и принципов Программы, возрастной и гендерной специфики для реализации основной образовательной программы.

В соответствии со Стандартом РППС Организации должна обеспечивать и гарантировать:

– охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, в том числе с учетом специфики информационной социализации и рисков Интернет-ресурсов, проявление уважения к их человеческому достоинству, чувствам и потребностям, формирование и поддержку положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях, в том числе при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе;

– максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, группы и прилегающих территорий, приспособленных для реализации образовательной программы, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

– построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей;

– создание условий для ежедневной трудовой деятельности и мотивации непрерывного самосовершенствования и профессионального развития педагогических работников, а также содействие в определении собственных целей, личных и профессиональных потребностей и мотивов;

– открытость дошкольного образования и вовлечение родителей (законных представителей) непосредственно в образовательную деятельность, осуществление их поддержки в деле образования и воспитания детей, охране и укреплении их здоровья, а также поддержки образовательных инициатив внутри семьи;

– построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на уважение достоинства и личности, интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития и соответствующие возрастные и индивидуальные особенности (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

– создание равных условий, максимально способствующих реализации различных образовательных программ в Организации, для детей, принадлежащих к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющих различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья.

РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. Среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся.

Предметно-пространственная среда Организации должна обеспечивать возможность реализации разных видов детской активности, в том числе с учетом специфики информационной социализации детей и правил безопасного пользования Интернетом: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, конструирования, восприятия произведений словесного, музыкального и изобразительного творчества, продуктивной деятельности и пр. в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

При проектировании пространства внутренних помещений Организации, прилегающих территорий, предназначенных для реализации Программы, наполнении их мебелью, средствами обучения, материалами и другими компонентами необходимо руководствоваться следующими принципами формирования среды.

Развивающая предметно-пространственная среда Организации создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

*содержательно-насыщенной* – включать средства обучения (в том числе технические и информационные), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; 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;

*трансформируемой –* обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

*полифункциональной* – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

*доступной* – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

*безопасной* – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасность их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности, а также правила безопасного пользования Интернетом.

При проектировании РППС необходимо учитывать целостность образовательного процесса в Организации, в заданных Стандартом образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физической.

Для обеспечения образовательной деятельности в *социально-коммуникативной области необходимо следующее*.

В групповых и других помещениях, предназначенных для образовательной деятельности детей (музыкальном, спортивном залах, зимнем саду, изостудии, театре и др.), создаются условия для общения и совместной деятельности детей как со взрослыми, так и со сверстниками в разных групповых сочетаниях. Дети должны иметь возможность собираться для игр и занятий всей группой вместе, а также объединяться в малые группы в соответствии со своими интересами. На прилегающих территориях также должны быть выделены зоны для общения и совместной деятельности больших и малых групп детей из разных возрастных групп и взрослых, в том числе для использования методов проектирования как средств познавательно-исследовательской деятельности детей.

Дети должны иметь возможность безопасного беспрепятственного доступа к объектам инфраструктуры Организации, а также к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности.

В Организации должна быть обеспечена *доступность* предметно-пространственной среды для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Для детей с ограниченными возможностями в Организации должна иметься специально приспособленная мебель, позволяющая заниматься разными видами деятельности, общаться и играть со сверстниками и, соответственно, в помещениях Организации должно быть достаточно места для специального оборудования.

Предметно-пространственная среда Организации должна *обеспечивать условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.*

Для этого в групповых и других помещениях должно быть достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков, лазания, метания и др.

В Организации должно быть оборудование, инвентарь и материалы для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития мелкой моторики.

В Организации могут быть созданы условия для проведения диагностики состояния здоровья детей, медицинских процедур, коррекционных и профилактических мероприятий.

Предметно-пространственная среда в Организации должна *обеспечивать условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.*

Предметно-пространственная среда должна *обеспечивать условия для развития игровой и познавательно-исследовательской деятельности* детей.

Для этого в групповых помещениях и на прилегающих территориях пространство должно быть организовано так, чтобы можно было играть в различные, в том числе сюжетно-ролевые игры. В групповых помещениях и на прилегающих территориях должны находиться оборудование, игрушки и материалы для разнообразных сюжетно-ролевых и дидактических игр, в том числе предметы-заместители.

Предметно-пространственная среда Организации должна *обеспечивать условия для познавательно-исследовательского развития детей* (выделены помещения или зоны, оснащенные оборудованием и информационными ресурсами, приборами и материалами для разных видов познавательной деятельности детей – книжный уголок, библиотека, зимний сад, огород, живой уголок и др.).

Предметно-пространственная среда должна *обеспечивать условия для художественно-эстетического развития детей.* Помещения Организации и прилегающие территории должны быть оформлены с художественным вкусом; выделены помещения или зоны, оснащенные оборудованием и материалами для изобразительной, музыкальной, театрализованной деятельности детей.

В Организации должны быть созданы условия *для информатизации образовательного процесса.*

Для этого желательно, чтобы в групповых и прочих помещениях Организации имелось оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе (стационарные и мобильные компьютеры, интерактивное оборудование, принтеры и т. п.). При наличии возможности может быть обеспечено подключение всех групповых, а также иных помещений Организации к сети Интернет с учетом регламентов безопасного пользования Интернетом и психолого-педагогической экспертизы компьютерных игр.

Компьютерно-техническое оснащение Организации может использоваться для различных целей:

– для демонстрации детям познавательных, художественных, мультипликационных фильмов, литературных, музыкальных произведений и др.;

– для поиска в информационной среде материалов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы;

– для предоставления информации о Программе семье, всем заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

– для обсуждения с родителями (законными представителями)детей вопросов, связанных с реализацией Программы и т. п.

Для организации РППС в семейных условиях родителям(законным представителям) также рекомендуется ознакомиться с образовательной программой Организации, которую посещает ребенок, для соблюдения единства семейного и общественного воспитания. Знакомство с Программой будет способствовать конструктивному взаимодействию семьи и Организации в целях поддержки индивидуальности ребенка.

 **3.3.Кадровые условия реализации программы**

Организация должна быть укомплектована квалифицированными кадрами, в т. ч. руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками.

Согласно Единому квалификационному справочнику должностей руководителей, специалистов и служащих:

– к педагогическим работникам относятся такие специалисты, как воспитатель (включая старшего), педагог-организатор, социальный педагог, учитель-дефектолог, логопед, педагог-психолог, тьютор, педагог дополнительного образования (включая старшего), музыкальный руководитель, руководитель физического воспитания, инструктор по физической культуре, методист, инструктор-методист (включая старшего).

– к учебно-вспомогательному персоналу относятся такие специалисты, как помощник воспитателя, младший воспитатель.

Программа предоставляет право Организации самостоятельно определять потребность в педагогических работниках и формировать штатное расписание по своему усмотрению, исходя из особенностей реализуемых образовательных программ дошкольного образования, контекста их реализации и потребностей.

Согласно ст. 13 п. 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» Организация вправе реализовывать Программу как самостоятельно, так и посредством сетевых форм реализации. Следовательно, в реализации Программы может быть задействован кадровый состав других организаций, участвующих в сетевом взаимодействии с Организацией. Реализация Программы осуществляется:

*педагогическими работниками* в течение всего времени пребывания воспитанников в Организации.

*учебно-вспомогательными работниками* в группе в течение всего времени пребывания воспитанников в Организации.

Каждая группа должна непрерывно сопровождаться одним или несколькими учебно-вспомогательным работниками иными педагогическими работниками, вне зависимости от продолжительности пребывания воспитанников в Организации. Соответствующие должности иных педагогических работников устанавливаются Организацией самостоятельно в зависимости от содержания Программы.

**3.4. Материально-техническое обеспечение Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления развития детей** | **Методические пособия** | **Наглядно-дидактические****пособия** |
| Обязательная часть |
| Физическое развитие | Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 112с. Физкультурные занятия в детском саду (для детей второй младшей группы, средней, старшей и подготовительной)Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет Э. Я. Степаненкова, Мозаика-Синтез, 2012г.Методическое пособие «Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста» В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова«Утренняя гимнастика в детском саду» детей 3-5 лет.«Гимнастика в детском саду» Т.И. Осокина, Е.А. ТимофееваПособие «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А.И. Фомина |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений |
| Дополнительная литература | «Игры и развлечения детей на воздухе» Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева«Физкультурные занятия на воздухе» В.Г. Фролов, Г. Юрко«Общеразвивающие упражнения в детском саду» П.П. Буцинская, В.И. Васюкова«Учите бегать, рыгать, лазать, метать» Е.Н. Вавилова«Ради здоровья детей» Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток |

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В учреждении имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, интерактивная доска, к использованию которых предъявляется ряд требований, а именно, необходимо избегать длительного применения ТСО в целях предотвращения утомления детей и рационально сочетать их с другими средствами обучения.

Организация, осуществляющая образовательную деятельность по Программе, должна создать материально-технические условия, обеспечивающие:

 возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

 выполнение Организацией требований:

– санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,

оборудованию и содержанию территории,

помещениям, их оборудованию и содержанию,

естественному и искусственному освещению помещений,

отоплению и вентиляции,

водоснабжению и канализации,

организации питания,

медицинскому обеспечению,

приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность,

организации режима дня,

организации физического воспитания,

личной гигиене персонала;

– пожарной безопасности и электробезопасности;

– охране здоровья воспитанников и охране труда работников Организации;

возможность для беспрепятственного доступа воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, в т. ч. детей-инвалидов, к объектам инфраструктуры организации, осуществляющей образовательную деятельность. Программой предусмотрено также использование Организацией обновляемых образовательных ресурсов, в т. ч. расходных материалов, подписки на актуализацию электронных ресурсов, техническое и мультимедийное сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, спортивного, музыкального, оздоровительного оборудования, услуг связи, в т. ч. информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

**3.5 Планирование образовательной деятельности**

**Организация педагогической работы. План проведения досугов, развлечений.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Общеразвивающая****группа 3-4 лет****«Буратино»** | **Общеразвивающая****группа 4-5 лет****«Ягодка»** | **Общеразвивающие группы 5-6 лет «Светлячок»,****«Русалочка»** | **Общеразвивающие группы 6- 7 лет «Дюймовочка», «Матрешки»** |
| **Сентябрь** | **«Курочка с цыплятами»****Цель:** Упражнять в беге, равновесии и ориентировке в пространстве. Создать положительно -эмоциональный настрой детей, вызвать интерес к занятиям спортом. | **«Веселый мяч»****Цель:** Доставить детям удовольствие при выполнении физи­ческих упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Повторить игровые упражнения с бегом. | **«Веселый стадион»****Цель:** Доставить детям удовольствие при выполнении физи­ческих упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом. Закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость. | **«Спортландия»****Цель:** Доставить детям удовольствие при выполнении физи­ческих упражнений. Развивать ловкость и глазомер во время игры с мячом; закрепить умение передавать мяч за головой назад, прыгать с мячом, зажатым между ног. Повторить игровые упражнения с бегом. Воспитывать смелость, находчивость. |
| **Октябрь** | **«Вышли зайцы в огород»****Цель:** Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту. Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Учить разгадывать загадки. Доставить детям чувство радости. | **«Путешествие в осенний лес»****Цель:** Продолжать расширять знания детей об окру­жающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Развивать физи­ческие качества (силу, ловкость смелость, гибкость). Доставить детям чувство радости. | **«Осенний стадион»****Цель:** Доставить детям удовольствие при выполнении физи­ческих упражнений. Закрепить умение продвигаться по кругу; повторить игровые упражнения с бегом, метанием. Развивать ловкость, быстроту, смелость. | **«Осенние гуляния»****Цель:** Знакомить с русскими народными играми, забавами и народными традициями. Закреплять навыки выполнения русских танцевальных движений. Развивать самостоятельность и умение импровизировать. |
| **Ноябрь** | **«Колобок»****Цель:** Вызвать положительный эмоциональный отклик.Дать родителям возможность увидеть возможности и спо­собности ребенка.Дать возможность родителям и детям заниматься совмест­но физкультурой. | **«Как звери готовятся к зиме»****Цель:** Продолжать знакомить детей с окружающим миром. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувство радости. | **«Сказочные эстафеты»****Цель:** Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки. | **«Веселые старты»****Цель:** Способствовать пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей; популяризации активных форм отдыха; укреплению морального облика семьи; проявлению у детей и взрослых физической закалки, духа коллективизма. Развивать у детей физические качества: быстроту, смелость, выносливость. Воспитывать дружелюбие, чувство сопереживания, ответственности, дисциплинированности. |
| **Декабрь** | **«В гости к медвежатам – зима»****Цель:** Продолжать знакомить детей с природными явле­ниями; воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; со­вершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании.Доставить детям радость. | **«Зимние забавы»****Цель:** Расширять знания детей об окружающем мире. Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. Доставить детям чувства радости. | **«Зимний стадион – Поиграй-ка»****Цель:** Формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость. | **«Спортивный город»****Цель:** Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность. |
| **Январь** | **«Встреча со Снеговиком»****Цель:** Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в метании, прыжках. Закреплять знания детей в названии и определении времен года. Развивать внимание. Доставить детям чувство радости.  | **«Путешествие в зимний лес»****Цель:** Совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в ползании. Продолжать знакомить с зимними явлениями природы. Воспитывать любовь к природе и желание ее беречь. | **«Чем зимою нам заняться?»****Цель:** Закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им. | **«Страна зимних игр и развлечений»****Цель:** Закрепить знания детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию выразительности речи, мимики и движений. Развивать ловкость быстроту, смелость, внимание, выразительность движений. Воспитывать желание заниматься спортом, чувство товарищества и спортивный характер. |
| **Февраль** | **«Летчики»****Цель:** Упражнять в беге, равновесии, спрыгивании, прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать желание быть похожими на храбрых летчиков. | **«Хочется мальчишкам в армии служить!»****Цель:** Создать радостное, бодрое настроение. Совершенствовать двигательные умения. Формировать интерес и потребность в занятиях спортом. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.  | **«Будем в армии служить!»****Цель:** Упражнять в беге. прыжках, метании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности. | **«Слава армии Российской!»****Цель:** Совершенствовать двигательные способности; упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки. |
| **Март** | **«Пришла весна, разбудим мишку ото сна»****Цель:**  Закрепить умение бросать мяч об пол (вверх) и ловить его двумя руками. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и массажным дорожкам. Совершенствовать навык прыжков через предметы. Воспитывать желание заниматься физическими упраж­нениями. | **«Федорино горе»****Цель:** Упражнять в равновесии, умении сохранять правильную осанку, спрыгивании со скамейки и подпрыгивании вверх с доставанием предмета. Развивать внимание, ловкость, выносливость. Доставить детям чувство радости. | **«Весенние старты»****Цель:** Совершенствовать навыки ходьбы и бег. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества (чувство долга, ответственности). Доставить детям радость. | **«Юные олимпийцы»****Цель:** Приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье детей; учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. |
| **Апрель** | **«Мы растем здоровыми!»****Цель:** Создать радостное, бодрое настроение, желание играть в совместные игры. Упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, смелость. Воспитывать доброжелательность. | **«Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!»****Цель:** Формировать навыки здорового образа жизни. Закрепить выполнение основных движений: бега, прыжков, метания. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Доставить детям чувство радости. | **«Ловкие, сильные, смелые!»****Цель:** Развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости. | **«В здоровом теле – здоровый дух!»****Цель:** Прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям. Развивать быстроту, ловкость, силу. Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства. Повышать защитные силы организма через массаж, дыхательную гимнастику. Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины. Доставить детям чувство радости. |
| **Май** | **«Веселые лягушки»****Цель:** Доставить детям удовольствие при выполнении физи­ческих упражнений. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Развивать ориентировку в пространстве. | **«Веселый обруч»****Цель:** Доставить детям удовольствие при выполнении физи­ческих упражнений; развивать ловкость и глазомер во время игры с обручем; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками; воспитывать смелость, находчивость | **«Зеленая страна»****Цель:** Совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках, метании. Воспитывать любовь к природе. Доставить детям чувство радости. | **«Джунгли зовут!»****Цель:** Вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом. Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки. |

**Комплексно-тематическое планирование** **от 3 до 4 лет**.

СЕНТЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками. |
| Вводная часть | Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя. |
| ОРУ | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр. 23 | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр. 24 | С мячомЛ. И. Пензулаева стр. 25 | С кубикомЛ. И. Пензулаева стр. 26 |
| Основные виды движений | Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 25см). | Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). | Прокатывание мячей. | Ползание с опорой на ладони и колени. |
| Подвижные игры | «Бегите ко мне»,«Пойдём в гости» | «Птички» | «Кот и воробышки» | «Быстро в домик» |
| Малоподвижные игры | «Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала». | «Найдем птичку» | «Сорви яблоко» | «Найдем жучка» |

ОКТЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя 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 детском саду. |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| ОРУ | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр. 28 | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр.29 | Л. И. Пензулаева стр. 30 | На стульчикахЛ. И. Пензулаева стр. 31-32 |
| Основные виды движений | 1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»;2. Прыжки. | Прыжки из обруча в обруч;Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)43. бег по залу в разных направлениях. | 1 Прокатывание мячей в прямом направлении;2. Ползание между предметами не задевая их | 1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола);Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»  |
| Подвижные игры | «Догони мяч» | «Ловкий шофер» | «Зайка серый умывается» | «Кот и воробушки» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | «Машины поехали в гараж» | Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой | Имитация «Деревья икустарники» (низкий, высокий) |

НОЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 1 - 2-я неделя | 3 - 4-я неделя |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух 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. |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| ОРУ | С ленточкамиЛ. И. Пензулаева стр. 33 | С обручемЛ. И. Пензулаева стр. 34 | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр. 36 | С флажкамиЛ. И. Пензулаева стр. 37 |
| Основные виды движений | 1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.));Прыжки на двух ногах «Воробышки»  | Прыжки через «болото»;прокати мяч «точный пас»; | Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов);Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их.3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание). | Игровое задание «Паучки» (ползание);2. Упражнение в сохранении равновесия. |
| Подвижные игры | «Птички» | «Кот и воробышки» | «По ровненькой дорожке» | «Поймай комара» |
| Малоподвижные игры | «Найдем птичку» | «Где спрятался цыпленок»  | «Назови одежду и обувь» (игры с мячом) | Ходьба в колонне по одному за комаром. |

ДЕКАБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1 - 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, 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. |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| ОРУ | С кубикамиЛ. И. Пензулаева стр. 39 | С мячомЛ. И. Пензулаева стр. 40 | С кубикамиЛ. И. Пензулаева стр. 41 | На стульчикахЛ. И. Пензулаева стр. 42-43 |
| Основные виды движений | Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками);2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах). | Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат. Прокатывание мячей друг другу | Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга;2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.). | Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке» );2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику») |
| Подвижные игры | «Коршун и птенчики» | «Котята и щенята» | «Снежинки-пушинки» | «Птица и птенчики» |
| Малоподвижные игры | «Найдем птенчика» | «Кошечка крадется» | «Найдем Снегурочку» | «Найдем птенчика» |

ЯНВАРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий |
| ОРУ | Л. И. Пензулаева стр. 44 | С обручемЛ. И. Пензулаева стр. 45 | С кубикомЛ. И. Пензулаева стр. 46 | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр. 47-48 |
| Основные виды движений | упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками);2.прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку». | прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга;2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны». | прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»;ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы«Медвежата». | ползание под дугу, не касаясь руками пола;2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.  |
| Подвижные игры | «Коршун и цыплята» | «Птица и птенчики» | «Найди свой цвет» | «лохматый пес» |
| Малоподвижные игры | «Найдем птенчика». | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному | «Цветочек»,(имитация «Как распускается цветочек») |

ФЕВРАЛЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1 - 2-я неделя | 3- 4-я неделя |
|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу. |
| 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 врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| ОРУ | С кольцомЛ. И. Пензулаева стр. 50 | С малым обручемЛ. И. Пензулаева стр. 51 | С мячомЛ. И. Пензулаева стр. 52 | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр.53 |
| Основные виды движений | упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.);2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»). | прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»;2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!» | бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; | лазание под дугу в группировке «Под дугу»;упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске). |
| Подвижные игры | «Найди свой цвет» | «К куклам в гости» | «Воробушки и кот» | «Лягушки» |
| Малоподвижные игры | Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них) | «По тропинке в лес».Ходьба в колонне по одному | «Доктора» | «Назови, кем работают родители» (игра с мячом) |

МАРТ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3- 4-я неделя |
|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться 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. |
| 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 кубикомЛ. И. Пензулаева стр. 55 | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр. 56 | С мячомЛ. И. Пензулаева стр. 57-58 | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр. 58-59 |
| Основные виды движений | ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»);прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах. | прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку»)катание мячей друг другу «Точно в руки» | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»;ползание по скамейке «Муравьишки» | ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»;2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободнобалансируя руками. |
| Подвижные игры | Эстафетная игра«Собери набор» | «Подарки» | «Зайка серый умывается» | «Солнечный зайчик» |
| Малоподвижные игры | «Пузыри в стакане» | «Эхо» | «Найди зайку» | «Воздушный шар» |

АПРЕЛЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 1 - 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное 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 по имени и отчеству. |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их |
| ОРУ | На скамейке с кубикамиЛ. И. Пензулаева стр. 60 | Л. И. Пензулаева стр. 61 | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр. 62 | С обручемЛ. И. Пензулаева стр.63-64 |
| Основные виды движений | 1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.));2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку». | прыжки из кружка в кружек с приземлением на полусогнутые ноги;прокатывание мячей «Точный пас» | бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их.2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.  |
| Подвижные игры | «Тишина» | «По ровненькой дорожке» | «Мы потопаем ногами» | «Огуречик, огуречик» |
| Малоподвижные игры | Пальчиковая гимнастика «Семья» | Пальчиковая гимнастика «Семья» | Ходьба в колонне по одному | «Поезд» |

МАЙ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3- 4-я неделя |
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. |
| Вводная часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» |
| ОРУ | С кольцом от кольцебросаЛ. И. Пензулаева стр.65 | С мячомЛ. И. Пензулаева стр. 66 | С флажкамиЛ. И. Пензулаева стр. 67 | Без предметовЛ. И. Пензулаева стр. 68 |
| Основные виды движений | упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.);2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см. | прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»;прокатывание мяча друг другу. | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками42. ползание по скамейке на четвереньках. | лазание на наклонную лесенку;ходьба по доске руки на пояс |
| Подвижные игры | «Поймай комара» | «Воробышки и кот» | «Пятнашки с ленточками» | «У медведя во бору» |
| Малоподвижные игры | Пальчиковая гимнастика «Семья» | «Давайте вместе с нами» | «Солнышко лучистое» | «Воздушный шар» |

Комплексно-тематическое планирование от 4 до 5 лет

|  |
| --- |
|  |

сентябрь

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 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; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена |
| ОРУ | Без предметовПензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16 | Без предметовПензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23 | С мячомПензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20 | С гимнастической палкойПензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26 |
| Основные виды движений | Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | Подлезание в обруч в группировке, боком, прямоПерешагивание через бруки с мешочком на головеХодьба с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.5. Ходьба «Пингвин» | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе.4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах |
| Подвижные игры | «Запрещенное движение» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| Малоподвижные игры | «Тише едешь – дальше будешь» | «Гуси идут домой»Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

ОКТЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/ неделя |
| 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. |
| 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 предметовПензулаева Л .И. ст. гр. стр.29  | С гимнастической палкойПензулаева Л. И. ст. гр. стр.31-32 | С малым мячомПензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35 | С обручемПензулаева Л. И. ст. гр. стр.37 |
| Основные виды движений | Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..Переползание через препятствие 3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. | Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..Перелезание с преодолением препятствия.4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису |
| Подвижные игры | «Перелет птиц» | «Зайцы в огороде» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята»  |
| Малоподвижные игры | Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте» | «Овощи и фрукты» | «Вершки и корешки» | «Летает-не летает». |

НОЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| 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. |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| ОРУ | С малым мячомПензулаева Л.И. ст гр. стр.40-41 | Без предметаПензулаева Л.И. ст. гр. стр.43 | С мячом большого диаметраПензулаева Л.И. ст. гр. стр.45 | На гимнастической скамейкеПензулаева Л.И. ст. гр. стр.47 |
| Основные виды движений | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками2.Ведение мяча с продвижением вперед Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопкаПолзание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленяхХодьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы  | Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками полаХодьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясеПрыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметамиЗабрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| Подвижные игры | «Не оставайся на полу» | «Круговая лапта» | «Платочек» | «Эстафета парами» |
| Малоподвижные игры | «Угадай по голосу» | «Пропавшие ручки» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».(музыкальная) |

ДЕКАБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 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. |
| 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 | С обручемПензулаева Л.И. ст. гр. стр.50 | С флажкамиПензулаева Л.И. ст. гр. стр.52 | Без предметовПензулаева Л.И. ст. гр. стр.54 | Без предметовПензулаева Л.И. ст. гр. стр.56 |
| Основные виды движений | Прыжки со скамейки (20см) на матХодьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенкеПерешагивание через бруски, справа и слева от негоПрокатывание мячей между предметами.5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячейЛазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).Метание мешочков вдаль.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 гимн. скамейке с перекатом мяча по талии Прыжки с разбега на матМетание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) |
| Подвижные игры | «Мороз Красный нос» | «Уголки» | «Ключи» | «Два Мороза» |
| Малоподвижные игры | Ходьба «Конькобежцы» | «Береги мебель» | «Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь) | Игровое упражнение «Снежная королева» |

ЯНВАРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я - 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|
| 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 |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег |
| ОРУ | С кубикамиПензулаева Л.И. ст. гр. стр 60 | Со шнуромПензулаева Л.И. ст. гр. стр.62 | На гимнастической скамейкеПензулаева Л.И. ст. гр. стр.65 | С обручемПензулаева Л.И. ст. гр. стр.66 |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на висуПрыжки в длину с места4.Метание в цель | Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Метание вдаль | Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Совушка» | «Звериная зарядка» |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». | Игровое упражнение «Веселые воробышки» | «Почта» |

ФЕВРАЛЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 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 |
| 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 | С гимнастической палкойПензулаева Л.И. ст. гр. стр.69 | С большим мячомПензулаева Л.И. ст. гр. стр.71 | На гимнастической скамейкеПензулаева Л.И. ст. гр. стр.73 | Без предметовПензулаева Л.И. ст. гр. стр.74 |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубикиПрыжки через скакалку (неподвижную).Прокатывание мяча между кеглями4. Ползание по пластунски до обозначенного места | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенкеПрыжки через бруски правым бокомЗабрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.Прыжки через скамейку4. Лазание по гимнастической стенке |
| Подвижные игры | «Автомобили» | «Охотники и зайцы» | «У солдат порядок строгий» | «Запрещенное движение» |
| Малоподвижные игры | «Поезд» | «Четыре стихии». | Игровое упражнение: «Снайперы» | «Светофор» |

МАРТ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 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 |
| 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 мячомПензулаева Л.И. ст. гр. стр.78 | Без предметовПензулаева Л.И. ст. гр. стр.80 | С кубикамиПензулаева Л.И. ст. гр. стр.82 | С обручемПензулаева Л.И. ст. гр. стр.84 |
| Основные виды движений | Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на головеПеребрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головойМетание мешочков в цель правой и левой рукой.Пролезание в обручи4. Прыжок в высоту с разбега | Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собойПеребрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от полаПолзание по скамейке по-медвежьиПрыжки через шнур две ноги в середине одна.5. Подлезание под дугу | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагомМетание в горизонтальную цельПрыжки со скамейки на мат4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| Подвижные игры | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Пожарные на ученье» | «Зайка серый умывается» |
| Малоподвижные игры | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Солнышко, заборчик, камешки» | «Маляры» | Упражнение «Лучистые глазки» |

АПРЕЛЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 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 |
| 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 | С гимнастической палкойПензулаева Л.И. ст. гр. стр.87 | С короткой скакалкойПензулаева Л.И. ст. гр. стр.89 | С малым мячомПензулаева Л.И. ст. гр. стр.91 | Без предметовПензулаева Л.И. ст. гр. стр.93 |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шагПрыжки из обруча в обруч.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой4. Вис на гимнастической стенке | Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собойПролезание в обруч боком Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки в высоту  | Ходьба по скамейке спиной впередПрыжки через скакалкуМетание вдаль набивного мячаПолзание по туннелю.5. Прокатывание обручей друг другу | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| Подвижные игры | «Медведи и пчелы» | «Полет» | Эстафета «Картошка в ложке» | «Ловишка с ленточками |
| Малоподвижные игры | Забавное упражнение «Березка» | «Кто на чем полетит» | Дыхательное упражнение «Буря в стакане» | Народная игра «12 палочек» |

МАЙ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 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 |
| 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 предметовПензулаева Л.И. ст. гр. стр.96 | Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97 | С мячомПензулаева Л.И. ст. гр. стр.99 | С обручемПензулаева Л.И. ст. гр. стр.101 |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.Прыжки в длину с разбега).Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.Лазание по гимнастической стенке Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.Ползание по гимнастической скамейке на животеПерепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| Подвижные игры | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | «Медведь и пчелы» | Эстафета «Дружба» |
| Малоподвижные игры | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | Игровое упражнение «Муравьи» | Игра с парашютом |

Комплексно-тематическое планирование от 5 до 6 лет

СЕНТЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|
| 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  |
| 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 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнурХодьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпаПеребрасывание мяча через сеткуХодьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдальПеребрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| 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» |

ОКТЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
|
| 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. |
| 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 | Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..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 | Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке | Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.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 вперед3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. 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» |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|
| 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. |
| 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 врассыпную, с остановкой на сигнал |
| ОРУ | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| Основные виды движений | Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себяПолзание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками полаХодьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясеПрыжки с места на мат, Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.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) |

ДЕКАБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений 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 |
| 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 | Прыжки из глубокого приседаХодьба по гимнастической скамейке с приседанием3Метание набивного мяча вдаль4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячейЛазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.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 гимн скамейке с отбиванием мяча о полПрыжки с разбега на матМетание 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» |

ЯНВАРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
|
| 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 |
| 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 с выполнением заданий, челночный бег |
| ОРУ | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).Прыжки в длину с местаМетание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на висуПрыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.Ходьба по узенькой рейке прямо и бокомПрыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| Подвижные игры | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Ловля обезъян» | «Ловля обезьян»» |
| Малоподвижные игры | «Ножки отдыхают».Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима».Танцевальные движения | «Четыре стихии». | «У жирафов» |

ФЕВРАЛЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 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 |
| 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 | Ходьба по скамейке боком приставным шагомПрыжки в длину с разбегаОтбивание мяча правой и левой рукой4. Ползание по пластунские до обозначенного места | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в высоту | Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенкеПрыжки через бруски правым бокомЗабрасывание мяча в баскетбольное кольцоХодьба по гимнастической стенке спиной к ней5. Перебрасывание набивных мячей | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движенииПрыжки через скамейку4. 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» |

МАРТ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 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 |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, 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 | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под нейМетание в цель из разных исходных положенийПрыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головойПеребрасывание мяча друг другу из-за головы.Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головойПеребрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от полаПолзание по скамейке по-медвежьи4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2 Прыжки со скамейки на мат3. 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 |

АПРЕЛЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 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 |
| 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 | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спинойПрыжки на двух ногах вдоль шнураПереброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на головеПролезание в обруч боком Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку  | Ходьба по скамейке спиной впередПрыжки в длину с разбегаМетание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметыПеребрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками» |
| Малоподвижные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

МАЙ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 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 |
| 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 | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.Прыжки в длину с разбега).Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.Лазание по гимнастической стенке Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.Ползание по гимнастической скамейке на животеПерепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| Подвижные игры | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | Эстафета «Собери портфель» | Эстафета «Дружба» |
| Малоподвижные игры | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | Игра с парашютом |

Комплексно-тематическое планирование от 6 до 7 лет

СЕНТЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|
| 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  |
| 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 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)4. Ползание на животе по гимнастической скамейке | 1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнурХодьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпаПеребрасывание мяча через сеткуХодьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой. | Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке 3.Прыжки с места вдальПеребрасывание мяча из одной руки в другую5. Упражнение «крокодил» |
| 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» |

ОКТЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
|
| 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. |
| 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 | Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..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 | Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.4.Лазание по гимн стенке. | Пролезание через три обруча (прямо, боком).2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.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 вперед3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу4. 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» |

НОЯБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|
| 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. |
| 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 врассыпную, с остановкой на сигнал |
| ОРУ | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| Основные виды движений | Прыжки через скамейку2.Ведение мяча с продвижением вперед Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч4. Бег по наклонной доске | Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себяПолзание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленяхХодьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове | Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками полаХодьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясеПрыжки с места на мат, Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 1.Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками2.Спрыгивание со скамейки на мат.3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя4.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) |

ДЕКАБРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
|
| Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений 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 |
| 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 | Прыжки из глубокого приседаХодьба по гимнастической скамейке с приседанием3Метание набивного мяча вдаль4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед | Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячейЛазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.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 гимн скамейке с отбиванием мяча о полПрыжки с разбега на матМетание 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» |

ЯНВАРЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я/5-я неделя |
|
| 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 |
| 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 с выполнением заданий, челночный бег |
| ОРУ | С палкой | С мячом | С гирями | С султанчиками под музыку |
| Основные виды движений | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).Прыжки в длину с местаМетание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на висуПрыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант) | Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.Ходьба по узенькой рейке прямо и бокомПрыжки в высоту с места «Достань до предмета»4.Перебрасывание мяча снизу друг другу5. Кружение парами | Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки2.Прыжки в длину с места.Метание мяча в вертикальную цель4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| 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» |

ФЕВРАЛЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темызанятия | 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 |
| 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 | Ходьба по скамейке боком приставным шагомПрыжки в длину с разбегаОтбивание мяча правой и левой рукой4. Ползание по пластунские до обозначенного места | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног4. Прыжки в высоту | Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенкеПрыжки через бруски правым бокомЗабрасывание мяча в баскетбольное кольцо4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней5. Перебрасывание набивных мячей | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движенииПрыжки через скамейку4. 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» |

МАРТ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 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 |
| Вводная часть | Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, 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 | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под нейМетание в цель из разных исходных положенийПрыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головойПеребрасывание мяча друг другу из-за головы.Ползание на спине по гимнастической скамейке4. Прыжки на одной ноге через шнур | Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головойПеребрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от полаПолзание по скамейке по-медвежьиПрыжки через шнур две ноги в середине одна. | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной2 Прыжки со скамейки на мат3. 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 |

АПРЕЛЬ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы  | 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 |
| 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 | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спинойПрыжки на двух ногах вдоль шнураПереброска мячей в шеренгах4. Вис на гимнастической стенке | Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на головеПролезание в обруч боком Отбивание мяча одной рукой между кеглями4. Прыжки через короткую скакалку  | Ходьба по скамейке спиной впередПрыжки в длину с разбегаМетание вдаль набивного мяча4.Прокатывание обручей друг другу | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметыПеребрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет4. Прыжки через длинную скакалку |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с ленточками» |
| Малоподвижные игры | «Стоп» | «Найди и промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

МАЙ

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности |
| Темы | 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 |
| 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 | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.Прыжки в длину с разбега).Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.4. Прыжки на одной ноге через скакалку | Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.Лазание по гимнастической стенке Прыжки через бруски.4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию | Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.Ползание по гимнастической скамейке на животеПерепрыгивание через скамейку с продвижением вперед4.Лазание по гимнастической стенке |
| Подвижные игры | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | Эстафета «Собери портфель» | Эстафета «Дружба» |
| Малоподвижные игры | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | «Релаксация» «В лесу» | Игра с парашютом |

**3.6.Режим дня и распорядок.**

Режим работы МБДОУ:

- пятидневная рабочая неделя,

- 10,5-часовое пребывание детей (время работы: с 7.30 до 17.30),

- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно - образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13.

 **3.7.Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.─ ООН 1990.

2 .Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: ─ Режим доступа: pravo.gov.ru..

Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].─ Режим доступа:http://government.ru/docs/18312/.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».

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» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от6 октября 2009 г. № 373 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный № 15785).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).

Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

Письмо Минобрнауки России от 31 июля 2014 г. № 08-1002 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации полномочий субъектов Российской Федерации по финансовому обеспечению реализации прав граждан на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования).

 **3.8.Перечень научно-методических литературных источников, используемых при разработке Программы**

 Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Панорама, 2009.

Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.

Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.

Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011

Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

Лайзане С. Я., Физическая культура для малышей.- М., Просвещение, 1987

Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.

Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2012

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. - М.: Владос, 2002.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2015.

Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.

Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методической пособие для педагогов ДОУ. - Спб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2012.

Теплюк С.Н. Занятия на прогулке с малышами: Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 4 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2006.

Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2008.

Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.

«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования

 под.ред.Н.ЕВераксы;Т.С.Комаровой;М.А.Васильевой.М.:Мозаика-синтез,2018.