

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29 «Лучик» г. Феодосии Республики Крым»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол № 1

от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий «Детский сад № 29 «Лучик»

Н.И. Скерба

Приказ № 163 от 31.08. 2022г



Рабочая программа

«Содержание и организация воспитательно-образовательного процесса с
детьми дошкольного возраста»

образовательная область «Физическое развитие»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 29 "Лучик" г. Феодосии Республики Крым"

на 2022/2023 учебный год

Составитель
инструктор по физической культуре:
Левченко Л.Е..

2022г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»
3. Целевые ориентиры образовательного процесса
4. Особенности организации образовательного процесса
5. Формы и приемы организации образовательного процесса
6. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
7. Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ
8. Условия реализации программы
 - 8.1 материально-техническое обеспечение реализации программы
 - 8.2 методическое обеспечение реализации программы
9. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 3-4 лет
 - 9.1 возрастные особенности детей 3-4 лет
 - 9.2 содержание работы по физическому воспитанию с детьми 3-4 лет
 - 9.3 тематический план работы по реализации основных задач во второй младшей группе
10. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 4-5 лет
 - 10.1 возрастные особенности детей 4-5 лет
 - 10.2 содержание работы по физическому воспитанию в средней группе
 - 10.3 тематический план работы по реализации основных задач средней группе.
11. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 5 до 6 лет
 - 11.1 возрастные особенности детей 5-6 лет
 - 11.2 содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе
 - 11.3 тематический план работы по реализации основных задач в старшей группе.
12. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 6 до 7 лет
 - 12.1 возрастные особенности детей 6 до 7 лет
 - 12.2 содержание работы по физическому воспитанию в подготовительной к школе группе
 - 12.3 тематический план работы по реализации основных задач в подготовительной к школе группе.
13. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
2. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

6. Учебная программа реализуется посредством основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

7. Региональная программа «Крымский венок» Мухамориной Л.Г., Араджиони М.А., Горька А.О.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

2. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; сохранение, укрепление и охрану здоровья детей, обеспечение гармоничного физического развития через решение следующих задач:

- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов** воспитания и развития детей.

Данная рабочая программа опирается на принципы основной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому руководитель физического воспитания несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления,
- **Задачи:**
- 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;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа состоит из 4 разделов, рассчитана на 4 года обучения:

1 год - 2 младшая группа (с 3 до 4 лет)

2 год - средняя группа (с 4 до 5 лет)

3 год - старшая группа (с 5 до 6 лет)

4 год - подготовительная группа.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 3-7 лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

3. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

– стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

– проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

– у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

– ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены [2].

Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- 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;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- 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.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилок, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- 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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- 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.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

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

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;

- умеет плавать (произвольно);

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

4. Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграции с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

5. Формы и приемы организации - образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей	Самостоятельная деятельность	Образовательная
--	-------------------------------------	------------------------

непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах	детей	деятельность в семье
<p>Физкультурные занятия: сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -развлечения; -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры</p>	<p>Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые игры</p>	<p>Экскурсии в природу Пешие прогулки Беседа Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях Чтение художественных произведений</p>

Ежедневный объем непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности (расписание), которое ежегодно утверждается заведующим.

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Формы педагогической работы	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе.	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<i>Форма организации занятия</i>	Фронтальное	Фронтальное	Фронтальное	Фронтальное
<i>Объем (время)</i>	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
<i>Количество в неделю</i>	3	3	3	3
<i>Количество в месяц</i>	12	12	12	12
Утренняя гимнастика	5 - 6 мин.	7 – 8 мин.	9 - 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год			
День здоровья	1 раз в месяц			

6. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим • организация микроклимата в жизни группы • гибкий режим

		<ul style="list-style-type: none"> • профилактические, оздоровительные мероприятия
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> • планирование физкультурных занятий • планирование спортивных и физкультурных мероприятий
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> • проведение утренних гимнастик, гимнастики пробуждения, пальчиковых, бодрящих гимнастик. • физ.занятия в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники. • подвижные игры, спортивные игры • пешие прогулки • индивидуальные работа по развитию движений
4	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры • самостоятельная деятельность на прогулке, в группе • динамические паузы • использование сезонных видов спорта
5	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещения • прогулки на свежем воздухе • соблюдение режима, структуры прогулки • гигиенические и водные процедуры • хождение босиком • гигиеническое мытье ног • рациональная одежда на прогулке, в группе на занятиях на свежем воздухе
6	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> • день открытых дверей • родительские собрания • участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях МБДОУ • пропаганда ЗОЖ
7	Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> • проверка условий санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования • мониторинг за состоянием здоровья детей • рациональное питание

8	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для занятий • соблюдение техники безопасности • соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при подготовке и проведении занятий • инструктажи
---	---	--

Связь с другими образовательными областями

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p><i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
Познавательное развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	<i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-

	<p>ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>
Речевое развитие	<p><i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме</p> <p><i>развитие речи:</i></p>

7. Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	<p>Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ.</p> <p>Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение</p>	<p>2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах..</p> <p>Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.</p>
Динамические паузы	<p>Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления.</p> <p>Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия</p>	<p>Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр</p>	<p>Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп</p>
Гимнастика пальчиковая	<p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми</p>	<p>С младшего возраста индивидуально либо с</p>

	проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Технологии эстетической направленности	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Коммуникативные игры	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста
Гимнастика для глаз	Упражнения проводятся как во время занятий, так и в повседневной жизни, чтоб снять напряжение . Рекомендуется специальная методика для дошкольников	3-5 мин. повседневно
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей
Сказкотерапия	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста

8. Условия реализации программы

8.1 материально-техническое обеспечение реализации программы

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой

построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Для НОД физической культурой в «Детском саду № 29 «Лучик» оборудован музыкальный зал, оснащенный необходимым оборудованием:

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
	Дорожка с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Канат	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Модули мягкие (комплект из 6 сегментов)		2
	Скамейки гимнастические	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
	Для прыжков	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы	
Дорожка-мат		Длина 180 см	1
Конус с отверстиями			10
Мат гимнастический		Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
Большие мячи для прыжков			6
Скакалка короткая		Длина 120-150 см	20
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10

	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	1
	Мяч средний	10-12 см	20
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 10
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	20
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 5
	Комплект для детских спортивных игр (сумка)		1
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	3
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
	Канат с узлами	Длина 230 см Диаметр 2,6 см Расст. между узлами 38 см	1
	Канат гладкий	270-300 см	1
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели,		По 20
	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	20
	мяч-массажер, "Кольцо"		По 5
	Мяч малый	6-8 см	10
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	20
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	20
Ролик гимнастический		2	

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

8.2 методическое обеспечение программы

<p>Перечень Программ и технологий</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. 2. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика – синтез, 2009. 3. Методическое пособие «Я и мое здоровье». Т.А.Тарасова, Л.С.Власова. Челябинск, 2004. 4. Программа для ДОУ «Школа здорового человека». Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко – М.: ТЦ Сфера, 2008. 5. Методическое пособие «Я и мое тело». С.Е.Шукшина – М.: Школьная пресса, 2009. 6. Региональная программа «Крымский венок» Мухамориной Л.Г., Араджиони М.А., Горька А.О.
<p>Перечень пособий</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5.Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 3-4лет. М.: Мозаика-синтез, 2012. 6. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду (средняя группа). М.: Мозаика-синтез, 2010. 7. Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа). М.: Мозаика-синтез, 2010. 8.С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей. М.: Просвещение, 1987. 9. Л.И.Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7лет. М.: Мозаика-синтез, 2011. 10. П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П. Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва, 1990. 11. Э.Я.Степаненкова. Сборник подвижных игр для детей 2-7лет. М.: Мозаика-синтез, 2012. 12. А.И.Фомина. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М.: Просвещение, 1984. 13. К.К. Утробина. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5лет. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005. 14. К.К. Утробина. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005. 15. В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. Физкультурные праздники в детском саду. М.: Просвещение, 2001. 16. З.Ф.Аксенова. Спортивные праздники в детском саду. М.: ТЦ Сфера, 2004. 17. Н.Н.Луконина, Л.Е. Чадова. Физкультурные праздники в детском саду. М.: Айрис-пресс, 2006. 18. М.Ф.Литвинова. Подвижные игры и игровые упражнения

Перечень
пособий

- для детей третьего года жизни. М.: Линка-пресс, 2005.
19. С.Б.Шарманова. «Любимые игрушки». Сценарии физкультурных досугов для детей старшего дошкольного возраста. Челябинск: Урал ГАФК, 2000.
 20. С.Б.Шарманова. «Веселый петрушка». Физкультурные досуги для детей младшего дошкольного возраста. Челябинск: Урал ГАФК, 2000.
 21. С.Б.Шарманова. «Времена года». Организация и проведение дней здоровья экологической направленности в дошкольном образовательном учреждении. Челябинск: Урал ГАФК, 1998.
 22. С.Б.Шарманова. «По дорогам бродит осень». Сценарии мероприятий активного отдыха для детей дошкольного возраста. Челябинск: Урал ГАФК, 2003.
 23. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1983.
 24. А.В.Кенеман. Под редакцией Т. И. Осокиной. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 1989.
 25. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 1986.
 26. В.М.Баршай. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001.
 27. В.А.Шишкина, М.В.Мащенко. Какая физкультура нужна дошкольнику. М.: Просвещение, 1998.
 28. В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б.Зацепина, О.И.Воробева. Спортивные праздники и развлечения. Младший и средний дошкольный возраст. М.: Аркти, 2000.
 29. И.А.Агапова, М.А.Давыдова. Спортивные сказки и праздники для дошкольников, М.: Аркти, 2010.
 30. М.Ю.Картушина. Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет. М.: ТЦ Сфера, 2007.
 31. Т.Е.Харченко. Физкультурные праздники в детском саду. СПб.: Детство-пресс, 2011.
 32. С.А.Пономарев. Растите малышей здоровыми. Москва.: Спарт, 1992.
 33. Е.Н.Вавилова. Укрепляйте здоровье детей. М.:Просвещение, 1986
 34. О.В.Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников. М.:Просвещение, 2003.
 35. Л.Б.Баряева, В.Л.Жевнеров, Е.В.Загребаева. Азбука дорожного движения. М.: Дрофа, 2008.
 36. Н.А.Извекова, А.Ф.Медведева, Л.Б.Полякова, А.Н.Федотова. Правила дорожного движения для детей дошкольного возраста. М.: ТЦ Сфера, 2005.
 37. В.Н.Журавлева. Проектная деятельность старших

	<p>дошкольников. Волгоград: Учитель, 2009.</p> <p>38. Н.В.Полтавцева, М.Ю.Стожарова, Р.С.Краснова, И.А.Гаврилова. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. М.:ТЦ Сфера, 2012</p> <p>39. М.Ю.Картушина. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. М.: ТЦ Сфера, 2012.</p> <p>40. М.Ф.Литвинова. Играют непоседы: игры и упражнения для детей от 1,5 до 3 лет. М.:ТЦ Сфера, 2012.</p>
--	--

9. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 3-4 лет

9.1 возрастные особенности детей 3-4 лет

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

9.2 содержание работы по физическому воспитанию

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:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище.

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания,

подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

9.3 тематический план работы по реализации основных задач во второй младшей группе

Сентябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1,2 1.09-12.09	адаптационный период		
3 15.09-19.09	развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	1	23
	упр-ть в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на 2-х ногах на месте.	2	24
	игровые упр-я на равновесие—«Пойдем по мостику», п/и с мячом.		28
4 22.09-26.09	раз-ть умение действовать по сигналу вос-ля; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	3	25
	развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	4	26
	игровые упражнения и знакомые п/и		28
5 29.09-3.10	развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; форм-ть умение группироваться при лазании под шнур		
	упр-ть прыжках на 2-х ногах на месте, игровые упр-я на равновесие— «Пойдем по мостику»		
	игровые упражнения и знакомые п/и		

Октябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 6.10-10.10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	5	28
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; П/И "Поймай комара"	5	28
	Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара", "Бегите ко мне" и др.		
2 13.10-17.10	Упр-ть в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	6	29
	упр-ть в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, П/ и "Поезд"	6	29
	Игровые упражнения "Пойдем по мостику", ""Попрыгаем, как зайки (как мячики)". Подвижные игры "Поезд", "Найди свой домик".		
3 20.10-24.10	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	7	30
	Упражнять детей в ползании; игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю)	7	30
	Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом –		33

	"Докати до кегли", "Чей мяч дальше!". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку".		
4 27.10-31.10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара"	8	31
	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "По мостику"	8	31
	Игровое упражнение с мячом – катание мячей друг другу, Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра "Наседка и цыплята".		33

Ноябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 3.11-7.11	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	9	33
	Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); П/и "Мыши в кладовой"	9	33
	Игровые упражнения с мячом – "Прокати мяч и доползи", равновесие – "Пробеги по мостику (по дорожке)" П/и "Мыши в кладовой"		38
2 10.11-14.11	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. П/и "Наседка и цыплята"	10	34
	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. П/и "Наседка и цыплята"	10	34
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижная игра "Догони мяч".		38
3 17.11-21.11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	11	35
	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. П/и "Найди свой домик"		35
	Игровые упражнения: прыжки – до обруча, с мячом – "Прокати до мяча до кегли и сбей ее". Подвижная игра "Поймай комара".		38
4 24.11-28.11	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; развивая координацию движений; в равновесии.	12	37
	Упражнять детей в ползании, в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара".	12	37
	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; ползание – лазание под дугу "мышки", Подвижная игра "Зайка серый умывается".		38

Декабрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 1.12-5.12	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	13	38
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и прыжках, в ходьбе и беге в рассыпную.	13	38

	Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (лисы) (высота 40–50 см); равновесие –"Перешагни через кубик"; с мячом –"Поймай мяч, брошенный воспитателем". Подвижная игра: "Найди свой домик", "Бегите ко мне" и др.		43
2 8.12-12.12	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	14	40
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прокатывании мяча. Подвижная игра "Найди свой домик"	14	40
	Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижная игра "Пузырь".		43
3 15.12-19.12	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	15	41
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	15	41
	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом – прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.		43
4 22.12-26.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	16	42
	Упражнять детей в ползании на повышенной опоре, развивать ориентировку в пространстве, при выполнении ходьбы и бега враспынную.	16	42
	Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «По ровненькой дорожке», "Лягушки"		43
29.12-31.13	Игровые упражнения: на равновесие "Пройди по мостику»; метание "попади снежком в корзину». Подвижная игра "Птица и птенчики".		43

Январь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 12.01-16.01	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	17	43
	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	17	43
	Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки вылезли из норки"; ходьба по доске (ширина 15–20 см), катание мячей друг другу в прямом направлении. Подвижная игра "Лягушки"		49
2 19.01-23.01	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	18	45
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	18	45
	Игровые упражнения: ходьба по доске, с мячом – катание в ворота; вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижная игра "Лохматый пес".		49

3 26.01-30.01	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	19	46
	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	19	46
	Игровые упражнения: прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижная игра: "Найди свой цвет".		49
4	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	20	47
	Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	20	47
	Игровые упражнения: катание мяча в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола – "мышки" ("котят", "цыплята"). Подвижная игра "Поймай снежинку".		49

Февраль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 2.02-6.02	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	21	50
	Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	21	50
	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки", "кролики"; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному валу; катание мячей в прямом направлении. Подвижная игра "Найди свой цвет".		54
2 9.02-13.02	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	22	51
	Упражнять детей в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	22	51
	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через бруски; прыжки – прыжки с h 15–20 см ("воробышки"). Подвижная игра "Лохматый пес".		54
3 16.02-20.02	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	23	52
	Упражнять детей в бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	23	52
	Игровые упражнения: прыжки–через шнуры; бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра: "По ровненькой дорожке".		54
4 23.02-27.02	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в	24	53

	равновесии.		
	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.		
	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (h 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижная игра: "Поезд".		54

Март

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 2.03-6.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	25	54
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	25	54
	Игр. упр-я: лазание под шнур (h 40–50 см) "мышки", прыжки "Допрыгай до предмета"; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра "Найди свой цвет".		59
2 9.03-13.03	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	26	56
	Упражнять детей в прыжках в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	26	56
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, катание мяча – "Сбей кеглю"; ползание – "Проползи по мостику" (по доске). Подвижная игра "Зайка серый умывается".		59
3 16.03-20.03	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	27	57
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	27	57
	Игровые упражнения: прыжки с высоты; метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; равновесие – ходьба с различными положениями рук по скамейке. Подвижная игра: "Лохматый пес"		59
4 23.03-27.03	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	28	58
	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	28	58
	Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч; метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; Подвижная игра "Птица, птенчики".		59
5 30.03-3.04	Игровые упражнения: с мячом (бросание вверх и ловля его двумя руками); "Проползи по мостику". Подвижная игра "Зайка серый умывается".		
	Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч; катание мяча по дорожке; равновесие – ходьба с различными положениями рук по скамейке. Подвижная игра "Найди свой цвет".		

	спортивное развлечение «Мы растем сильными и смелыми»		
--	---	--	--

Апрель

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 6.04-10.04	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	29	60
	Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	29	60
	Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); метание – бросание мячей через шнуры; ходьба по доске, положенной на пол. Подвижная игра "Поймай комара".		64
2 13.04-17.04	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	30	61
	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	30	61
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая, кубики; прокатывание мяча между предметами; лазанье по доске на четвереньках. П/и "Поезд", "Лягушки".		64
3 20.04-24.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	31	62
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	31	62
	Игровые упражнения: прыжки через бруски; прокатывание мяча в ворота; друг другу; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. П/и "Мы топая ногами", "Найди свой цвет".		64
4 27.04-30.04	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	32	63
	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	32	63
	Игровые упражнения: лазание под дугу (h 50 см), ползание на четвереньках между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. П/и "Сбей кеглю", "Воробышки и кот".		64

Май

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 4.05-8.05	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	33	65
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	34	66
	Игровые упражнения: с мячом "Подбрось – поймай", равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; прыжки с высоты (пенек). П/и по выбору детей.		
2 11.05-15.05	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	35	67

	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	36	
	Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", метание – бросание мячей вдаль. П/и "Мы топаяем ногами", "Найди свой цвет".		
3 18.05-22.05	Повторить ходьбу и бег враспышную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	37	69
	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" площадки; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	38	70
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба и бег по дорожке; бросание мячей через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята".		
4 25.05-29.05	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	39	71
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	40	72
	Игровые упражнения: перебрасывание мяча друг другу; прыжки "Кузнечики". Подвижные игры по выбору детей.		

10. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 4-5 лет

10.1 возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см.

Взросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка

становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиться и близорукость.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легко ранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками,

осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

10.2 содержание работы по физическому воспитанию в средней группе

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:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществ и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры:

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

10.3 тематический план работы по реализации основных задач в средней группе.

Сентябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 1.09-5.09	адаптационный период		
2 8.09-12.09	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1	20
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	2	20
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	3	22
3 15.09-19.09	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	4	22
	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	5	23
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	6	24
4 22.09-26.09	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	7	24
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	8	26
на улице	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	9	26

5 29.09-3.10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	10	26
	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	11	28
на улице	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	12	30

Октябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 6.10-10.10	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	13	31
	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	14	33
на улице	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	15	33
2 13.10-17.10	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	16	34
	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	17	35
на улице	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	18	35
3 20.10-24.10	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	19	36
	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	20	36
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	21	37
4 27.10-31.10	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	22	37
	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	23	38
на улице	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	24	39

Ноябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 3.11-7.11	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	25	40
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	26	41
на улице	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	27	41
2 10.11-14.11	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	28	42
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	29	43
на улице	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	30	44
3 17.11-21.11	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	31	44
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	32	45
	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	33	46
4 24.11-28.11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	34	46
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	35	47
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	36	48

Декабрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 1.12-5.12	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1	49
	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	2	50
на улице	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	3	50
2 8.12-12.12	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и	4	51

	ловкость при прокатывании мяча между предметами.		
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	5	52
на улице	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	6	52
3 15.12-19.12	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	7	53
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	8	54
на улице	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	9	55
4 22.12-26.12	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	10	55
	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	11	57
на улице	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	12	57
29.12-31.13	Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи». Подвижные игры: «Лиса и куры», «Найди и промолчи».		58

Январь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 12.01-16.01	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	13	58
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	14	59
на улице	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	15	60
2 19.01-23.01	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	16	60
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	17	61
на улице	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	18	61
3 26.01-30.01	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	19	62
	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	20	63
на улице	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	21	63
4	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно	22	64

	подлезать под шнур.		
	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	23	65
на улице	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	21	63

Февраль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 2.02-6.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	25	66
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	26	67
на улице	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	27	68
2 9.02-13.02	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	28	68
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	29	69
на улице	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	30	69
3 16.02-20.02	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	31	70
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	32	71
на улице	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	33	71
4 23.02-27.02	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	34	71
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	35	72
на улице	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	36	73

Март

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 2.03-6.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	73
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	2	74
на улице	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	3	74
2 9.03-13.03	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	4	75
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде	5	76

	воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.		
на улице	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	6	77
3 16.03-20.03	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	7	77
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	8	78
на улице	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	9	78
4 23.03-27.03	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.	10	79
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.	11	80
на улице	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	12	80
5 30.03-3.04	Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кегли»(бег в прямом направлении). Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Пробеги тихо».		81
	Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); Ходьба по доске, лежащей на полу с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Найди пару»		81
на улице	Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати - не задень». Подвижная игра «Самолеты».		80

Апрель

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 6.04-10.04	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	13	81
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	14	82
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	15	83
2 13.04-17.04	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное	16	83

	исходное положение в прыжках в длину с места.		
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	17	84
на улице	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	18	85
3 20.04-24.04	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	19	85
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	20	86
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	21	86
4 27.04-30.04	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	22	87
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	23	88
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	24	88

Май

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 4.05-8.05	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	25	89
	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	26	90
на улице	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	27	90
2 11.05-15.05	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	28	90
	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	29	91
на улице	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	30	91
3 18.05-22.05	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	31	92
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	32	93
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	33	93
4 25.05-29.05	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	34	93
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	35	94

на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	36	94
----------	--	----	----

11. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 5 до 6 лет

11.1 возрастные особенности детей 5-6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до

семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

11.2 содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе

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**:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходьбе на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры:

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами с соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

11.3 тематический план работы по реализации основных задач в старшей группе

Сентябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 1.09-5.09	адаптационный период		
2 8.09-12.09	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1	15
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	2	16
на улице	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	3	17
3 15.09-19.09	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	4	18
	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	5	19
на улице	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	6	20
4 22.09-26.09	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	7	21
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	8	22
на улице	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с	9	23

	ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».		
5 29.09-3.10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	10	24
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	11	25
на улице	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	12	25

Октябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 6.10-10.10	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	13	27
	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	14	29
на улице	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	15	29
2 13.10-17.10	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	16	29
	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	17	31
на улице	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	18	31
3 20.10-24.10	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	19	32
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	20	34
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	21	34
4	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне	22	35

27.10-31.10	по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.		
	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	23	36
на улице	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	24	37

Ноябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 3.11-7.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	25	39
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	26	40
на улице	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	27	40
2 10.11-14.11	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	28	41
	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	29	42
на улице	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	30	43
3 17.11-21.11	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змежкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	31	43
	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змежкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	32	44
	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	33	44
4 24.11-28.11	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	34	45
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	35	46
на улице	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	36	46

Декабрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 1.12-5.12	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1	48
	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	2	49
на улице	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	3	49
2 8.12-12.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	4	50
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	5	51
на улице	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	6	51
3 15.12-19.12	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	7	52
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	8	53
на улице	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	9	54
4 22.12-26.12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	10	54
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	11	56
на улице	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	12	56
29.12-31.12	игровые упражнения: бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; влезание на гимн. стенку; ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине. П/и «Мышеловка»		58

Январь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 12.01-16.01	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	13	59
	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	14	59
на улице	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	15	60
2 19.01-23.01	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	16	61
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	17	62
на улице	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	18	62
3 26.01-30.01	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	19	63
	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу; продолжать учить влезать на гимн. стенку, не пропуская реек;	22	63
на улице	Закреплять навык скользящего шага; повторять игровые упражнения с бегом, прыжками и метание снежков на дальность.	21	64

Февраль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 2.02-6.02	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	25	67
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	26	68
на улице	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; повторить игровые упражнения с шайбой, скольжении по ледяной дорожке.	27	68
2 9.02-13.02	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	28	69
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и	29	70

	отбивании мяча о землю.		
на улице	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	30	70
3 16.02-20.02	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	31	71
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	32	72
на улице	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	33	72
4 23.02-27.02	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	34	73
	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	35	74
на улице	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	36	74

Март

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 2.03-6.03	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1	76
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	2	77
на улице	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	3	77
2 9.03-13.03	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	4	78
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	5	79
на улице	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	6	79
3 16.03-20.03	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	7	80
	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге	8	81

	врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.		
на улице	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	9	82
4 23.03-27.03	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	10	83
	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	11	83
на улице	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	12	84
5 30.03-3.04	Игровые упражнения прыжки в высоту с разбега; влезание на гимн. стенку. П/и «Ловишки»		85
	Игровые упражнения: ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; перебрасывание мяча друг другу; ползание по скамейке на животе. П/и «Горелки»		85
на улице	Игровые упражнения «Прокати и сбей», «Пробеги - не задень», «Школа мяча».		85

Апрель

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 6.04-10.04	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	13	85
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании.	14	86
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	15	86
2 13.04-17.04	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	16	87
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	17	88
на улице	Упражнять детей в длительном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	18	88
3 20.04-24.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	19	89
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	20	90
на улице	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.	21	90

4 27.04-30.04	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	22	91
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	23	92
на улице	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	24	92

Май

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 4.05-8.05	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	25	94
	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	26	95
на улице	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	27	95
2 11.05-15.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	28	95
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	29	96
на улице	упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	30	97
3 18.05-22.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	31	97
	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	32	98
на улице	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	33	98
4 25.05-29.05	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между предметами.	34	99
	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	35	100

на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	36	100
----------	--	----	-----

12. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» для детей от 6 до 7 лет

12.1 возрастные особенности детей 6 до 7 лет

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

12.2 содержание работы по физическому воспитанию в подготовительной к школе группе

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:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

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

- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкивание в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

12.3 тематический план работы по реализации основных задач в подготовительной к школе группе

Сентябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
----------------	--------	--------------	------

1 1.09-5.09	адаптационный период			
2 8.09-12.09	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.		1	9
	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.		2	10
на улице	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		3	11
3 15.09-19.09	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.		4	11
	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.		5	13
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.		6	14
4 22.09-26.09	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		7	15
	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		8	16
на улице	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.		9	16
5 29.09-3.10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.		10	16
	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.		11	18
на улице	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».		12	18

Октябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 6.10-10.10	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	13	20
	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в	14	21

	сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.		
на улице	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	15	22
2 13.10-17.10	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	16	22
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	17	23
на улице	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	18	24
3 20.10-24.10	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	19	24
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	20	26
на улице	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	21	26
4 27.10-31.10	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения ;упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	22	27
	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения ;упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	23	28
на улице	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе.; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	24	28

Ноябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 3.11-7.11	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату(или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	25	29
	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату(или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	26	32
на улице	Закреплять навык ходьбы, перешагивание через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	27	32
2 10.11-14.11	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	28	32
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу;	29	34

	ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		
на улице	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках с мячом.	30	34
3 17.11-21.11	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	31	34
	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	32	36
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	33	36
4 24.11-28.11	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного про лета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	34	37
	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного про лета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	35	38
на улице	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	36	39

Декабрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 1.12-5.12	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	40
	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2	41
на улице	Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (до 1.5 минут); повторить упражнения в равновесии, прыжках, с мячом.	3	41
2 8.12-12.12	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	4	42
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	5	43
на улице	Упражнять детей в ходьбе по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	6	43
3 15.12-19.12	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча,	7	45

	развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животe, в равновесии.		
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животe, в равновесии	8	46
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнять в прыжках, на равновесие.	9	46
4 22.12-26.12	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по –медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	10	47
	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по –медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие	11	48
на улице	Упражнять детей между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность	12	48
29.12-31.12	П/и « Охотники и соколы!», « Лягушки и цапли», «Передача мяча в шеренге.		49

Январь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 12.01-16.01	Повторить ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	13	49
	Повторить ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	14	51
на улице	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке, провести подвижную игру «Два Мороза».	15	51
2 19.01-23.01	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук ; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	16	52
	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук ; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	17	53
на улице	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровые задания в метании снежков (мешочков) на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»	18	54
3 26.01-30.01	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	19	54
	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	20	56
на улице	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание на санках.	21	56

Февраль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 2.02-6.02	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	25	59
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	26	60
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое упражнение с прыжками.	27	60
2 9.02-13.02	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу);упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	28	61
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу).;упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	29	62
на улице	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; игровые упражнения на санках, с клюшкой, шайбой.	30	62
3 16.02-20.02	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	31	63
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	32	64
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения.	33	64
4 23.02-27.02	Спортивное развлечение «Вместе с папой!»		
	Упражнять детей в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	34	65
на улице	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровые упражнения с метанием мешочков с прыжками.	36	66

Март

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 2.03-6.03	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках,	1	72

	эстафету с мячом		
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	2	73
на улице	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	3	73
2 9.03-13.03	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.	4	74
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.	5	75
на улице	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	6	75
3 16.03-20.03	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	7	76
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	8	78
на улице	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом.	9	78
4 23.03-27.03	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	10	79
	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	11	80
на улице	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	12	80
5 30.03-3.04	Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Пингвины», «Канатоходец».		40
	Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Пингвины», «Канатоходец».		40
на улице	П/и «Затейники», «Горелки», повторить прыжки через скакалку.		

Апрель

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 6.04-10.04	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	13	81
	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	14	82
на улице	Повторить игровое упражнение с бегом, игровые упражнения с мячом, с прыжком.	15	82
2 13.04-17.04	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	16	83
	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	17	84
на улице	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	18	84
3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в	19	84

20.04-24.04	пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.		
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	20	85
на улице	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	21	86
4 27.04-30.04	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	22	87
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	23	88
на улице	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	24	88

Май

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1 4.05-8.05	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	25	88
	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	26	89
на улице	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	27	90
2 11.05-15.05	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	28	90
	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	29	91
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	30	92
3 18.05-22.05	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии	31	92
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии	32	93
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	33	93
4 25.05-29.05	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	34	95
	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	35	96
на улице	повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	36	96

13. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие».

Завершая образование в детском дошкольном образовательном учреждении ребёнок может:

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 180 см), в высоту с разбега (не 50 см); прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- 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; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.