


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 51 «Центр детства»

Принята
на педагогическом совете № 1
Протокол 1 от 29.08. 2019г.



Утверждаю
Заведующий  (Т.А.Похвашева)
августа 2019г.

Парциальная программа
физического развития
детей дошкольного возраста 3 - 7 лет
«Физкультура на воздухе»
2019 – 2020 уч.г.

Авторы-составители: заместитель заведующего
Ларина Т.Н.,
инструктор по физическому развитию
Благодарумова Е.В.

г. о. Серпухов 2019г.

№ п/п	Оглавление	Страница
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к разработке Программы	4
1.4.	Характеристика возрастных особенностей детей 4-5 лет:	5
1.4.1.	Младшая группа (от 3 до 4 лет)	5
1.4.2.	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	8
1.4.3.	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	10
1.4.4.	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	12
1.5.	Планируемые результаты	14
2.	Содержательный раздел	17
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы	17
2.1.1.	Младшая группа (от 3 до 4 лет)	17
2.1.2.	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	18
2.1.3.	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	18
2.1.4.	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	19
2.2.	Содержание Программы	20
2.2.1.	Младшая группа (от 3 до 4 лет)	21
2.2.2.	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	22
2.2.3.	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	23
2.2.4.	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	26
2.3.	Календарно - тематическое планирование	30
2.3.1.	Младшая группа (от 3 до 4 лет)	30
2.3.2.	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	36
2.3.3.	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	42
2.3.4.	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	48
2.4.	Методы и формы организации НОД	53
2.5.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	54
3.	Организационный раздел	55
3.1	Культурно-досуговая деятельность	55
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной образовательной среды	56
3.3.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	58

1.Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Парциальная программа физического развития «Физкультура на воздухе» (далее – Программа) представляет внутренний нормативный документ и является основным для оценки качества физического развития детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 51 « Центр детства»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы дошкольных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Уставом МДОУ детского сада № 51 «Центр детства»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Программа является модифицированной и составлена с учетом:

- примерной основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС ДО;
- примерной образовательной программы дошкольного образования«От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой образовательной области «Физическое развитие»;

Общеизвестно, что важная роль в воспитании здорового поколения принадлежит физической культуре. Здорового ребенка невозможно представить себе неподвижным. Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует оптимизации деятельности основных систем детского организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной.

Для решения задач физической подготовки детей дошкольного возраста (оздоровительных, воспитательных, образовательных) важно использовать гигиенические факторы, естественные силы природы, четко организованный режим дня, физические упражнения.

Особое внимание уделяется двигательной активности детей на свежем воздухе в различных формах – физкультурные занятия, спортивные упражнения, занятия на прогулке, подвижные игры. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. При проведении физкультурных занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Выполнение упражнений в условиях большого пространства способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств.

1.2. Цели и задачи Программы.

Цель. Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- Формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.);
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Обеспечивать физическое и психическое благополучие.

1.3. Принципы и подходы к разработке Программы.

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

В основу Программы положены **психолого-педагогические принципы:**

1. Личностно ориентированные принципы:

а) *Принцип адаптивности* – создание адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка;

б) *Принцип развития* – развитие ребёнка-дошкольника, и в первую очередь – целостное развитие его личности и обеспечение готовности личности к дальнейшему развитию;

в) *Принцип психологической комфортности* – психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

2. Культурно ориентированные принципы:

а) *Принцип целостности содержания образования* – представление ребёнка о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным;

б) *Принцип смыслового отношения к миру* – ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который так или иначе переживает и осмысливает для себя;

в) *Принцип систематичности* – наличие единых линий развития и воспитания;

г) *Принцип ориентировочной функции знаний* – форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими;

д) *Принцип овладения культурой*– способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.

3. Деятельностно-ориентированные принципы:

а) *Принцип обучения деятельности*– деятельность, в процессе которой дети сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач;

б) *Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие*– опора на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие ребёнка;

в) *Креативный принцип*– «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций

При разработке Программы также учитывались следующие **принципы:**

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в интеграции образовательных областей;
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня в процессе проведения НОД по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности;
- *Принципы постепенности от простого к сложному*, лежащие в основе методики построения физкультурной НОД.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

1.4. Характеристика возрастных особенностей детей.

1.4.1. Младший дошкольный возраст (3–4 года).

Каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

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

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

определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

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

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

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

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

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

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

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем

следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

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

1.4.2. Средний дошкольный возраст (4–5 лет).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные

деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

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

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

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

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня

в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

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

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

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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

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

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

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

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

1.4.3. Старший дошкольный возраст (5–6 лет).

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

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

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

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

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических

нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

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

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

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

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

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

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

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.4.4. Подготовительный к школе возраст (6–7 лет).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся

достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

1.5. Планируемые результаты.

Специфика дошкольного детства позволяет требовать от ребёнка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры:

3 – 4 года:

- 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:

- 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:

- 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; ухаживает за лыжами;
 - умеет кататься на самокате;
 - 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: 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:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):
 - может прыгать (с высоты до 40 см) и 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, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- 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 (бадминтон, хоккей, футбол).

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

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития ребёнка. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольника, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

В ходе образовательной деятельности создаётся педагогическая ситуация, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Мониторинг проводится 1 раз в год (в апреле) группой специалистов (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог-психолог). В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Руководство мониторингом осуществляет заведующая и (или) заместитель заведующего по воспитательно - методической работе.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Система мониторинга включает в себя мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы).

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Мониторинг образовательного процесса основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов, которые описаны в Картах диагностического обследования.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты ребенка с помощью уровней (высокий, средний, низкий). В итоге подсчитывается количество и выводится уровеньный показатель.

2.Содержательный раздел.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.

Программа позволяет обеспечить физическое развитие детей, гибко используя специфику деятельности детского коллектива и конкретных детей.

Физкультурные занятия на воздухе направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве, действовать сообща, особенно в играх, проявлять индивидуальные двигательные способности. Однако самое главное – это постепенное овладение жизненно важными видами движений – ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазанием и равновесием, которые имеют прикладное значение.

2.1.1. Младшая группа (от 3 до 4 лет).

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

подвижных играх.

- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, 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 лазанья, ползания; 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.

2.1.2. Средняя группа (от 4 до 5 лет).

- 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, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. 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 двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности 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, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.1.3. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- 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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей 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 участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

2.1.4. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям

2.2. Содержание Программы

- соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогике;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования дошкольников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

При организации образовательного процесса учитываются:

- климатические особенности региона: погодные условия; длительность светового дня;
- этнический состав воспитанников: русские, армяне, украинцы, но основной контингент – дети из русскоязычных семей. Образовательная деятельность в МДОУ осуществляется на русском языке.

Содержание Программы предусматривает работу с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Возрастные особенности определили игровой характер содержания и его вариативность (для каждой НОД предлагается набор заданий разного уровня сложности).

Во всех возрастных группах физкультурные занятия на воздухе проводятся 1 раз в неделю в утренние часы перед прогулкой или в конце ее, чтобы увеличить время пребывания детей на свежем воздухе. Физкультурные занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей.

Младшая группа – продолжительность занятия 15 мин;

Средняя группа – продолжительность занятия 20 мин;

Старшая группа – продолжительность занятия 25 мин;

Подготовительная группа - продолжительность занятия 30 мин;

На физкультурных занятиях на воздухе дети занимаются в одежде, соответствующей гигиеническим нормам и требованиям. При подборе одежды учитываются индивидуальные особенности детей: дети закаленные занимаются в облегченной одежде, дети часто болеющие, плохо переносящие холод - в более теплой одежде.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового способов организации детей при выполнении основных движений, подбору эстафет и игр. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное чередование нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части).

Вводная часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной части и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Основная часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

В заключительной части проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

2.2.1. 3–4 года

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

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом, подвижные игры, общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие выносливости. Бег в медленном, среднем темпе не менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками;

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, высоко поднимая колени, ходьба приставным шагом вперёд, в стороны; шеренгой с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях, врассыпную. Ходьба, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой».

Ходьба по прямой ограниченной дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске; ходьба по наклонной доске (ширина 30–35 см, приподнята на 20 см). Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. Ходьба с перешагиванием препятствий высотой 10–15 см, из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10–15 см); подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). Кружиться в разные стороны.

Бег. Бег обычный, на носках, в колонне по одному, по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную, бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать отловящего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место). Пробегать быстро до 10 м. Непрерывный бег в течение 50–60 с. Медленный бег на дистанцию 90 м.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом; вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребёнка; через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см) поочередно через каждую; из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд (расстояние 2–3 м); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5–10 см) предметы. Спрыгивать с высоты 10–20 см; прыжки в ограниченном пространстве (в обруче) на согнутые в коленях ноги.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Вести санки поочередно то правой, то левой рукой; вести санки обеими руками; вести санки, перевозя на них лёгкий предмет или игрушку; взбираться на горку, везя за собой санки, кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых; скользить по горизонтальной дорожке, оттолкнувшись с места; скользить по горизонтальной дорожке после разбега (3–5 шагов).

Игры с ходьбой: «Найди флажок», «Пойдём гулять», «Найди свой домик», «Тишина», «Ровным кругом», «Каравай» (хороводная игра), «Пройди в ворота», «Кто соберёт больше шишек».

Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

«Пузырь», «Скворечники», «Мы топаем ногами», «Солнышко и дождик», «Карусель», «Огуречик», «У медведя во бору», «Ловишки», «Перебежки», «Снежинки и ветер», «Догони мяч».

Игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Через ручеёк», «Кони», «Поймай бабочку».

Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Куры в огороде», «Котята и щенята».

Игры с бросанием и ловлей: «Докати мяч», «Прокати в воротаки», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Прокати обруч».

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

2.2.2. 4–5 лет

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

Продолжать развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (5–10 м) повторно; бег из разных исходных положений и на разные сигналы; прыжковые упражнения (одиночного характера в сочетании с коротким бегом); упражнения и игры с мячом, подвижные игры, общеразвивающие упражнения в быстром темпе.

Развитие ловкости. Ходьба, бег и прыжки с различными заданиями; упражнения в ловле и бросании; метание в цель; ходьба в различных направлениях; ползание между предметами; бег в различных направлениях; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; «полоса препятствий», преодолеваемые с сочетанием различных видов движений; подвижные игры.

Развитие выносливости. Подскоки в течение 30–50 с (сериями по 20 прыжков с небольшими перерывами). Бег в медленном, среднем темпе менее 1 минуты повторно; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подвижные игры.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), спиной вперёд (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперёд, назад. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

Бег. Бег на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиции (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 м).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2х3 м), с поворотом кругом, прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой на месте). Прыжки вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребёнка, с касанием предмета головой. Прыжки с высоты 15–25 см на полусогнутые ноги, прыжки в длину с места не менее 70 см. Прыжки с короткой скакалкой.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать вдвоём одного ребёнка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с неё.

Скольжение. Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке спомощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Найди свой цвет», «Тишина», «Ровным кругом», «Ворота».

Игры с бегом. «Цветные автомобили», «Самолёты», «У медведя вобору», «Птички и кошка», «Лохматый пёс», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Трамвай», «Пробеги тихо», «Лошадки», «Теремок».

Игры с прыжками. «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и автомобиль», «Перепрыгнем через ручеёк», «Птички и кошка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Котята и щенята», «Перелёт птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».

Игры с бросанием и ловлей. «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота», «Охотники зайцы», «Накинь кольцо».

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди своё место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано», «Где купался, Иванушка», «Где постучали».

Народные подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы», «Колечко», «Челночок», «Платок».

2.2.3. 5–6 лет

Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10–30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования; игры-эстафеты; спортивные игры; спортивные упражнения.

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные спортивные игры; упражнения с предметами; игровые задания.

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5–2 мин.; прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд; подвижные игры; раскачивание на качелях.

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад («ласточка»); стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек песком; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, руки вперёд – в сторону, закрыв глаза.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

(овладение основными движениями)

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, широким шагом, «змейкой», ходьба с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.

Ходьба в колонне с перестроением в пары. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 3–4 м. Продолжительная ходьба в спокойном темпе. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, споднятым коленом вперёд. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки; ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, соскакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см; бег непрерывно в течение 1,5–3 мин. в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раза по 10 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 20 м. Бег на скорость – дистанция 30 м.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90–180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 3–4 м (для детей 5–6 лет), 5–6 м (для детей 6–7 лет). Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки и их подбивание. Прыжки в длину с места (60–90 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–130 см) на маты или в яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его, как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Построения и перестроения. Строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй». Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту, флажок). Спускаться с горы, стоя на коленях на сиденье. Выполнять разнообразные движения руками, спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног. При спуске с горы попадать в мишень (корзину, обруч, щит) снежком или маленьким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2–3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с горы вдвоём-втроём, «поездом».

Катание на велосипеде. Кататься на двухколёсном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, проезжать в ворота, делать ускорения и тормозить. Быстро и точно реагировать на различные сигналы. Соблюдать при катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами. Ездить с разной скоростью по дорожке с различным грунтом и по дороге с неровностями. Менять темп катания произвольно и по указанию воспитателя. Ездить, держась за руль одной рукой, одновременно доставая подвешенный предмет. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте). Свободно ориентироваться в пространстве. Соблюдать правила дорожного движения. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Точно показывать сигналы (велосипедисты).

Катание на самокате. Вести самокат за руль по прямой, делать повороты. Кататься по прямой, отталкиваясь правой или левой ногой. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. Ездить по кругу, объезжая разные препятствия. Ездить «змейкой». Ездить по узкой дорожке. Кататься произвольно, меняя темп езды. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Кататься друг за другом, придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего впереди.

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой или левой рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30–40 см) несколько раз подряд. Отбивать волан ракеткой вверх (30–50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан ракеткой, отправляя его в определённую сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней

стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и приём его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чья звеноскорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастухи стадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк ворву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Петушиный бой».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее дофлажка», «Белки в лесу».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку?», «Кто раньше дойдёт до середины?».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, горясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Петушиный бой», «Курицаи цыплята», «Мяч наверху», «Сторож».

2.2.4. 6–7 лет

Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)

Развивать физические качества – быстроту, ловкость; способствовать проявлению выносливости и силы во время выполнения упражнений; совершенствовать чувство равновесия, координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки в максимальном темпе (до 10–30 м); бег из разных исходных положений на разные сигналы; общеразвивающие упражнения (без предметов, с мячом, обручем, палкой) в быстром темпе; подвижные игры и игры с элементами соревнования; игры-эстафеты; спортивные игры (футбол, баскетбол, бадминтон); спортивные упражнения (ходьба на лыжах, катание на велосипеде).

Развитие ловкости. Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах; подвижные и спортивные игры; упражнения с предметами (с палкой, кольцом, большим обручем); игровые задания («Не опоздай», «Поменяйтесь местами», «Обегим мяч», «Не задень», «С мячом под рукой», «Вперёд с мячом», «Не теряй мяч», «Перекат назад», «Разойдись – не упади», «Не задень верёвку»,

«Пролезь в обруч», «Спрыгни, повернись», «Беги – сядь – беги»).

Развитие выносливости. Бег в медленном и среднем темпе; бег в сочетании с ходьбой и прыжками; подскоки в течение 1,5–2 мин. (по 30–40 прыжков), прыжки через короткую скакалку, прыжки с продвижением вперёд, ходьба на лыжах; катание на велосипеде; подвижные; раскачивание на качелях.

Развитие координации. Катание на качелях, каруселях; кружение в парах, взявшись за руки, вправо, влево (15 с); после бега присесть на носках, руки в стороны; стойка на полу на одной ноге, вторая – прямая, поднята вперёд, в сторону или назад, руки вперёд, в стороны, вверх; стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком, руки вперёд – в стороны; стойка на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3–5), чередовать правую и левую ногу; балансирование на ножной качалке; стойка на одной ноге, вторая – согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд – в стороны.

Накопление и обогащение двигательного опыта детей

(овладение основными движениями)

Ходьба и равновесие. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперёд, приставным шагом вперёд, назад, перекатом с пятки на носок, широким и мелким шагом, «змейкой», ходьба вправо, влево с выполнением движений руками (вверх, вперёд, с хлопками), в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с закрытыми глазами 4–5 м. Стоять на одной ноге, вторая нога согнута в колене, закрыв глаза, руки вперёд – в стороны. Продолжительная ходьба в спокойном

темпе 40–45 мин. Ходьба по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по шнуру с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой в стойку на носки, на одной ноге с отведением другой в сторону, с поднятым коленом вперёд, руки в стороны. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки; ходьба по линии, по гимнастической скамейке спиной вперёд; ходьба по скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперёд сбоку скамейки с различным положением рук (в стороны, вверх); ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперёд и делать под ней хлопок, руки в стороны.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра; забрасывая голени назад; выбрасывая прямые ноги вперёд; прыжками; мелким и широким шагом; «змейкой»; в колонне по одному и по два; по прямой и наклонной поверхности; бег с выполнением заданий; бег с изменением темпа (в быстром, медленном); бег с изменением направления; с остановкой по сигналу; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствия высотой 10–15 см; бег непрерывно в течение 2–3 мин. в медленном темпе, бег в среднем темпе на 90–150 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег (8–10 раз по 5 м); бег в быстром темпе на 10 м с хода; бег на скорость – дистанция 30 м.

Прыжки. Прыжки разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперёд, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м, подскоки с ноги на ногу, с поворотами на 90–180°; прыжки, с продвижением вперёд, вперёд-назад, правым, левым боком; прыжки с разным положением рук: перед собой, на пояс, вперёд, в стороны, к плечам, за спину, с хлопками над головой. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 5–6 м. Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см); на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20–40 см) с места и нескольких шагов. Прыжки последовательно из обруча в

обруч. Прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке. Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80–120 см), в высоту (30–40 см); в длину с разбега (80–190 см) на гимнастические маты или в прыжковую яму. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 20–40 см) в обозначенное место на гимнастические маты. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад на двух ногах, на одной ноге; прыжки через короткую скакалку парами, стоя лицом друг к другу или друг за другом; прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыжки через обруч, вращая его, как скакалку.

Формирование у воспитанников потребности

в двигательной активности и физическом совершенствовании

Построения и перестроения. Строиться самостоятельно в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый-второй». Делать повороты во время ходьбы на углах площадки. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту, флажок). Спускаться с горы, стоя на коленях на сиденье. Выполнять разнообразные движения руками, спускаясь с горы. Спускаться с горы, управляя санками с помощью ног. При спуске с горы попадать в мишень (корзину, обруч, щит) снежком или маленьким мячом. При спуске с горы на санках собирать расставленные вдоль склона 2–3 флажка. Кататься на ровном месте, сидя на санках спиной вперёд и отталкиваясь ногами.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами; выполняя движения руками: руки в стороны, за спиной, за головой. Скользить с невысокой горки на ногах. Скатываться с горы, сидя на санках-ледянках. Скатываться с горы вдвоём-втроём, «поездом».

Ходьба на лыжах. Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересечённой местности; заложив руки за спину; широко размахивая руками; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Ходить по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом. Пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их. Ходить по лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе. Передвигаться на лыжах между флажками (стараясь не сбить их). Повороты на месте вокруг пяток лыж и в движении. Повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону. Ходить по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева). Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»; спуск со склона мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Спуститься со склона с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону. Спуститься группой (4–5 детей), взявшись за руки. Спуститься вдвоём, держась за руки. Спускаться со склона, стараясь попасть снежком в подвешенный обруч. Тормозить «плугом», «полуплугом» при спуске. Проходить дистанцию в спокойном темпе 2–3 км.

Катание на велосипеде. Кататься на двухколёсном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, проезжать в ворота, делать ускорения и тормозить. Быстро и точно реагировать на различные сигналы. Соблюдать при

катании избранное направление: прямолинейное, с различными поворотами. Ездить с разной скоростью по дорожке с различным грунтом и подороге с неровностями. Менять темп катания произвольно и по указанию воспитателя. Ездить, держась за руль одной рукой, одновременно доставая подвешенный предмет. Проезжать по узкой дорожке (отмеченной на асфальте). Свободно ориентироваться в пространстве. Соблюдать правила дорожного движения. Сохранять при катании заданную дистанцию в отношении едущего впереди и сбоку. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Точно показывать сигналы (велосипедисты).

Катание на самокате. Вести самокат за руль по прямой, делать повороты. Кататься по прямой, отталкиваясь правой или левой ногой. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу. Ездить по кругу, объезжая разные препятствия. Ездить «змейкой». Ездить по узкой дорожке. Кататься, произвольно меняя темп езды. Быстро и точно реагировать на сигналы светофора и регулировщика. Кататься друг за другом, придерживаясь заданной дистанции в отношении едущего впереди.

Баскетбол. Бросание мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча вверх и ловля его обеими руками. Бросание мяча как можно выше и ловля его после отскока от пола или на лету. Перебрасывание мяча через сетку или верёвку, натянутую выше головы ребёнка (произвольным способом). Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой. Ведение на месте правой (левой) рукой. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением направления передвижения, скорости передвижения, высоты отскока мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой и остановка. Ведение мяча, остановка и передача его. Ведение мяча и забрасывание его в корзину двумя руками от груди и из-за головы. Бросание мяча в корзину после ведения (с фиксацией остановки).

Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнёра без сетки и через неё. Подбрасывание волана вверх и ловля обеими руками. Подбрасывание волана вверх и ловля одной рукой (правой, потом левой). Имитация разных движений ракеткой (без волана). Отбивать волан ракеткой вверх (30–40 см) несколько раз подряд. Отбивать волан ракеткой вверх (30–50 см), продвигаясь маленькими шагами вперёд. Отбивать волан ракеткой, отправляя его в определённую сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Футбол. Удары ногой по подвешенному мячу. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трёх шагов. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Бросание мяча в стенку и приём отскочившего мяча под подошву (внутренней стороной стопы). Удар мяча ногой в стенку и его приём. Бросание мяча руками вверх и приём его на подошву. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой. Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то правой, то левой ногой. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Хоккей. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Вести шайбу клюшкой, стоя на месте (имитация ведения). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Вести шайбу, не глядя на неё. Вести шайбу с постепенным увеличением скорости передвижения. Броски шайбы с места в цель (расстояние 2–3 м). Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

Подвижные игры.

Игры с ходьбой. «Затейники (Ровным кругом)», «Море волнуется», «Стоп», «Узнай по голосу», «Иголлка и нитка», «Змейка», «Серая утка», «Тройка».

Игры с бегом. «Пятнашки», «Кошка и мышка», «Мы – весёлые ребята», «Парный бег», «Карусель», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель», «Успей пробежать», «Чьё звеноскорее соберётся», «Космонавты», «Ловишка, бери ленту», «Бездомный заяц», «Паук и мухи», «Уголки», «Перемена мест», «Горелки», «Коршуны наседка», «Жмурка», «Найди себе пару», «На лошадке Зорьке еду», «Бусинки», «Птица без гнезда», «Второй лишний», «Ключи».

Игры с прыжками. «Кто скорее», «Прыжки через верёвку», «Пастух истадо», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда», «Кто скорее снимет ленту», «Скакалки», «Охотник и зайцы», «Прыгни – повернись!», «Пингвины с мячом», «Лиса в курятнике», «Зайцы, сторож и Жучка».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчёлы», «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа», «Кто скорее дофлажка», «Белки в лесу», «Раки».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Снежные круги», «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Кегли», «Накинь кольцо», «Перебежки», «У кого мяч», «Забрось мяч в кольцо», «Серсо», «Бросить и поймать», «Гонка мячей по кругу», «У кого меньше мячей», «Мотоциклисты», «Горячий мяч», «Ягоды, фрукты, овощи».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Весёлые соревнования», «Эстафета с обручами», «Эстафета по кругу», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Не намочи ног», «Эстафета с мячами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Огородники», «Эстафеты в ходьбе», «Прыжковая эстафета», «Мяч над головой», «Эстафета с гимнастической палкой».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто скорее к своему флажку?», «Кто раньше дойдёт до середины?».

Народные подвижные игры. «Горелки», «Городки», «Гори, горясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Весёлый садовник», «Петушиный бой», «Коршун», «Стоп», «Жмурки».

2.3. Календарно-тематическое планирование

2.3.1. Младшая группа 3-4 года

Месяц	Тема	№ НОД	Содержание	кол-во часов
Сентябрь	МЫ И НАШ ДЕТСКИЙ САД	1	Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Игровые упражнения: ♦ «Бегите ко мне»; ♦ п/и «Птички»; ♦ м/и «Найдем птичку»	1
		2	Повторить ходьбу и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Игровые упражнения:	1

			<ul style="list-style-type: none"> ◆ «Бегите ко мне»; ◆ «Мой веселый звонкий мяч» ◆ п/и «Воробушки и автомобиль»; ◆ Ходьба за отличившимся ребенком, в руках у которого большой мяч 	
		3	<p>Упражнять детей в умении действовать по сигналу воспитателя; энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Ворона», «Стрекоза»; ◆ «Прокати и догони» ◆ п/и «Кот и воробышки»; ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		4	<p>Повторить умение действовать по сигналу воспитателя; ориентироваться в пространстве.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Найди свой домик»; ◆ п/и «Поезд»; ◆ Ходьба в колонне по одному 	1
ОКТАБРЬ	МЫ И ПРИРОДА	5	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Лягушки»; ◆ «Пойдем по мостику»; ◆ «Перепрыгни через шнур» ◆ п/и «Догони мяч»; ◆ Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. 	1
		6	<p>Повторить ходьбу по ограниченной площади опоры; упражнения в прыжках на полусогнутые ноги.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Воробушки и кот»; ◆ «Пойдем по мостику»; ◆ п/и «У медведя в бору»; ◆ м/и «Угадай кто кричит?» 	1
		7	<p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Стрекоза», «Кузнечики»; ◆ «Пробеги – не заденешь»; ◆ п/и «Зайка серый умывается»; ◆ м/и «Найдем зайку» 	1
		8	<p>Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу; ходьбу и бег по кругу, с поворотом в другую сторону.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Лягушки»; ◆ «Цапля»; ◆ п/и «Заяц»; ◆ м/и «Угадай чей голосок?» 	1
НОЯБРЬ	ЦВЕТНАЯ СТРА	9	<p>Упражняться в равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p>	1

ДЕКАБРЬ	МЫ И НАШ ДОМ		<ul style="list-style-type: none"> ◆ «Мышки», «Бабочки»; ◆ «В лес по тропинке»; ◆ «Зайки – мягкие лапочки» ◆ п/и «Догони мяч»; ◆ м/и «Найдем зайчонка». 	
		10	<p>Повторить ходьбу по ограниченной площади опоры; приземление на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Зайки», «Бабочки», «Лягушки»; ◆ «В лес по тропинке»; ◆ Прыжки «Через болото» ◆ п/и «По ровненькой дорожке»; ◆ м/и «Тишина». 	1
		11	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; сохранение равновесия.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Бабочки», «Лягушки»; ◆ «Паучки»; ◆ п/и «Найди свой домик»; ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		12	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; в сохранении равновесия.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Бабочки», «Лягушки»; ◆ «Паучки»; ◆ п/и «Найди свой домик»; ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
	13	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «На прогулку»; ◆ «Пройди не задень»; ◆ «Лягушки-попрыгушки» ◆ п/и «Найди свой домик»; ◆ м/и «Найдем птенчика». 	1	
	14	<p>Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Самолеты»; ◆ «Пройди не задень»; ◆ п/и «Найди свой домик»; ◆ м/и «Лошадки». 	1	
	15	<p>Упражнять мягкому приземлению в прыжках со снежного вала, ходьбе и бегу с изменением направления.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не задень»; ◆ Прыжки со снежного вала, скамейки, покрытие снегом, мягко приземляясь; ◆ п/и «Воробышки»; ◆ Ходьба обычным шагом. 	1	
		16	<p>Повторить прыжки со снежного вала, ходьбу и бег с изменением направления.</p>	1

			Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не задень»; ◆ Прыжки со снежного вала, скамейки, покрытие снегом, мягко приземляясь; ◆ п/и «Воробышки»; ◆ Ходьба обычным шагом. 	
ЯНВАРЬ	ЗИМУШКА-ЗИМА	17	Упражнять в разных видах ходьбы и бега. Развивать у детей меткость, глазомер, координацию при метании. Учить дышать через нос. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Самолет», «Лошадки»; ◆ «Кто собьет кубик»; ◆ п/и «Лошадки»; ◆ Ходьба в медленном темпе вокруг сада. 	1
		18	Повторить разные виды ходьбы и бега. Закреплять меткость, глазомер, координацию при метании. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Медведь», «Заяц»; ◆ «Кто собьет кубик»; ◆ п/и «Лошадки»; ◆ Ходьба в медленном темпе вокруг сада. 	1
		19	Упражнять в ходьбе и беге по снегу, огибая препятствия; развивать скорость бега по снегу, соблюдая безопасность. Закреплять метание снежков из-за головы вдаль. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «След в след» ◆ «Пингвины»; ◆ Метание снежков из-за головы вдаль ◆ п/и «Кто быстрее принесет льдинку»; ◆ Ходьба в медленном темпе вокруг сада. 	1
		20	Повторить ходьбу и бег по снегу. Закреплять метание снежков из-за головы вдаль. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «След в след» ◆ «Пингвины»; ◆ Метание снежков из-за головы вдаль ◆ п/и «Кто быстрее принесет льдинку»; ◆ Ходьба в медленном темпе вокруг сада. 	1
ФЕВРАЛЬ	ЗИМА	21	Закреплять разные виды ходьбы; метание в цель из исходного положения. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ходьба «След в след» ◆ Махи руками «Бушует ветер»; ◆ «Кто добросит до флажка»; ◆ п/и «Перелет птиц»; ◆ Ходьба в медленном темпе вокруг сада. 	1
		22	Закреплять разные виды ходьбы; метание в цель из исходного положения. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ходьба «След в след» ◆ Махи руками «Бушует ветер»; ◆ «Кто добросит до флажка»; 	1

			<ul style="list-style-type: none"> ◆ п/и «Перелет птиц»; ◆ Ходьба в медленном темпе вокруг сада. 	
		23	<p>Закреплять прыжки на двух ногах, приземляясь на переднюю часть стопы. Развивать выносливость в подвижных играх.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Лошадки»; ◆ «Перепрыгни – не задень»; ◆ п/и «Быстро из круга»; ◆ Ходьба в медленном темпе вокруг сада. 	1
		24	<p>Закреплять прыжки на двух ногах, приземляясь на переднюю часть стопы. Развивать выносливость в подвижных играх.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Лошадки»; ◆ «Перепрыгни – не задень»; ◆ п/и «Быстро из круга»; ◆ Ходьба в медленном темпе вокруг сада. 	1
		25	<p>Упражнять перебрасывать мяч двумя руками от груди. Развивать координацию и глазомер, выносливость. Учить дышать через нос.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Грачи прилетели»; ◆ «Перебрось мяч»; ◆ п/и «Салки», «Море волнуется»; ◆ Ходьба. Дыхательные упражнения ◆ 	
МАРТ	МОЯ СЕМЬЯ	26	<p>Упражнять перебрасывать мяч двумя руками от груди. Развивать координацию и глазомер, выносливость. Учить дышать через нос.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Грачи прилетели»; ◆ «Перебрось мяч»; ◆ п/и «Салки», «Море волнуется»; ◆ Ходьба. Дыхательные упражнения. 	
		27	<p>Упражнять в метании предметов в цель. Развивать скоростной бег, выносливость.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Великаны», «Карлики»; ◆ «Кто собьет кубик»; ◆ «Бегуны»; ◆ п/и «Совушка»; ◆ Ходьба. Дыхательные упражнения. 	
		28	<p>Упражнять в метании предметов в цель. Развивать скоростной бег, выносливость.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Великаны», «Карлики»; ◆ «Кто собьет кубик»; ◆ «Бегуны»; ◆ п/и «Совушка»; ◆ м/и Ходьба. Дыхательные упражнения. 	
		29	<p>Развивать физические качества у детей в эстафетах. Учить при беге дышать через нос.</p>	
АПРЕЛЬ	ВЕЩА			

			Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Через лужи» ходьба широкими шагами; ◆ Эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> – «Передай мяч над головой в колонне»; – «Чья команда быстрее обежит предметы «Змейкой»»; – «Кенгуру» (прыжки на 2х ногах с мешочком между ног); ◆ Ходьба. Дыхательные упражнения. 	
		30	Развивать физические качества у детей в эстафетах. Учить при беге дышать через нос. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Через лужи» ходьба широкими шагами; ◆ Эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> – «Машинки» (бег в обруче); – «Паровоз»; – «Чья команда быстрее построится». ◆ Ходьба. Дыхательные упражнения. 	
		31	Упражнять в отбивании мяча о стену 2мя руками. Развивать выносливость при беге. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Отбивание мяча о стену двумя руками от груди; ◆ п/и «Стой»; ◆ м/и Бег в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения. 	
		32	Упражнять в отбивании мяча о стену 2мя руками. Развивать выносливость при беге. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Отбивание мяча о стену двумя руками от груди; ◆ п/и «Стой»; ◆ Бег в медленном темпе. Ходьба. Дыхательные упражнения. 	
		33	Закреплять метание предметов в цель, прыжки на 2 ногах. Развивать физические качества. Учить дышать через нос. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Бег в парах. Метание мяча из-за головы; ◆ «Перепрыгни через ручеек»; ◆ п/и «Воробышки и кот»; ◆ м/и «Угадай, кто кричит» 	
МАЙ	ЧТО МЫ ЗНАЕМ И УМЕЕМ	34	Закреплять метание предметов в цель, прыжки на 2 ногах. Развивать физические качества. Учить дышать через нос. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Бег в парах. Метание мяча из-за головы; ◆ «Перепрыгни через ручеек»; ◆ п/и «Воробышки и кот»; ◆ м/и «Угадай кто кричит» 	
		35	Упражнять действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Бег змейкой; ◆ Школа мяча: 	

			<ul style="list-style-type: none"> – отбивание мяча о землю одной рукой; – подбрасывание и ловля двумя руками; – отбивание мяча о стену двумя руками. <p>◆ Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	
		36	<p>Упражнять действовать с мячом. Развивать координацию, глазомер.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Бег змейкой; ◆ Школа мяча: <ul style="list-style-type: none"> – отбивание мяча о землю одной рукой; – подбрасывание и ловля двумя руками; – отбивание мяча о стену двумя руками. ◆ Бег в медленном темпе вокруг детского сада. Прыжки. Ходьба. Дыхательные упражнения. 	

2.3.2. Средняя группа 4-5 лет

Месяц	Тема	№ НОД	Содержание	кол-во часов
Сентябрь	Я И МОЙ ДЕТСКИЙ САД. МОЙ ГОРОД.	1	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не пропусти мяч» ◆ «Не задень» ◆ Подвижная игра «Автомобили» ◆ Игра «Найдем воробышка». ◆ 	1
		2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Прокати обруч» ◆ «Вдоль дорожки» ◆ Подвижная игра «Найди себе пару». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		3	<p>Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Мяч через сетку» ◆ «Кто быстрее добежит до кубика» ◆ «Подбрось - поймай». ◆ Подвижная игра «Воробышки и кот» ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		4	<p>Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	1

			<p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Перебрось - поймай» ◆ «Успей поймать» ◆ «Вдоль дорожки» ◆ Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
ОКТАБРЬ	ОСЕНЬ	5	<p>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Мяч через шнур (сетку)» ◆ «Кто быстрее доберется до кегли» ◆ Подвижная игра «Найди свой цвет!». 	1
		6	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Подбрось - поймай». ◆ «Кто быстрее» (эстафета) ◆ Подвижная игра «Ловишки» ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Прокати - не уроню ◆ «Вдоль дорожки». ◆ Подвижная игра «Цветные автомобили». ◆ Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». 	1
		8	<p>Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Подбрось - поймай» ◆ «Мяч в корзину». ◆ «Кто скорее по дорожке» ◆ Подвижная игра «Лошадки» 	1
НОЯБРЬ	Я И МОЯ СЕМЬЯ	9	<p>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.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не попадись». ◆ «Поймай мяч». ◆ Подвижная игра «Кролики». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		10	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании</p>	1

			<p>мяча в прямом направлении.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не попадись» ◆ «Догони мяч» ◆ Подвижная игра «Найди себе пару». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		11	<p>Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не задень». ◆ «Передай мяч» ◆ «Догони пару». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		12	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пингвины» ◆ «Кто дальше бросит». ◆ Подвижная игра «Самолеты». ◆ Игра малой подвижности по выбору детей. 	1
		13	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «На прогулку»; ◆ «Пройди не задень»; ◆ «Лягушки-попрыгушки» ◆ п/и «Найди свой домик»; ◆ м/и «Найдем птенчика». 	1
ДЕКАБРЬ	ХОЗЯЙНИЧАЕМ ДОМА	14	<p>Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пружинка» ◆ «Разгладим снег» ◆ Игра «Веселые снежинки». 	1
		15	<p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто дальше?». ◆ «Снежная карусель». ◆ Ходьба в колонне по одному между зимними постройками. 	1
		16	<p>Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Петушки ходят». ◆ «По снежному валу». 	1

			<ul style="list-style-type: none"> ◆ «Снайперы». ◆ Ходьба между санками, поставленными в одну линию. 	
ЯНВАРЬ	ЗИМУШКА-ЗИМА	17	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Снежинки-пушинки» ◆ «Кто дальше». ◆ «Змейкой» между предметами за воспитателем. 	1
		18	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Снежная карусель» ◆ «Прыжки к елке» ◆ Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами). 	1
		19	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто дальше бросит?» ◆ «Перепрыгни - не задень». ◆ Катание друг друга на санках. 	1
		20	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто дальше бросит?» ◆ «Перепрыгни - не задень». ◆ Катание друг друга на санках 	1
ФЕВРАЛЬ	ПРОФЕССИИ ЛЮДЕЙ МОЕГО ГОРОДА	21	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Змейкой» между санками» ◆ «Добрось до кегли». ◆ Поочередное катание друг друга на санках. 	1
		22	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Покружись». ◆ «Кто дальше бросит». ◆ Катание друг друга на санках. 	1
		23	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто дальше бросит снежок». ◆ «Найдем снегурочку!» ◆ Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке. 	1
		24	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Точно в цель». ◆ «Туннель». 	1

			<ul style="list-style-type: none"> ◆ Катание на санках друг друга. Игра «Найдем зайку». 	
МАРТ	МАМОЧКА МИЛАЯ, МАМА МОЯ ЖИВЫЕ ОБИТАТЕЛИ ЗЕМЛИ	25	<p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Быстрые и ловкие» ◆ «Сбей кеглю» ◆ Подвижная игра «Зайка беленький». ◆ Ходьба в колонне по одному. ◆ Игра малой подвижности «Найдем зайку» 	
		26	<p>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.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Подбрось-поймай» ◆ «Прокати - не задень». ◆ Подвижная игра «Лошадка». ◆ «Угадай, кто кричит?». 	
		27	<p>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «На одной ножке вдоль дорожки». ◆ «Брось через веревочку». ◆ Подвижная игра «Самолеты». ◆ Игра малой подвижности. 	
		28	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Перепрыгни ручеек ◆ «Бег по дорожке» ◆ «Ловкие ребята» 	
АПРЕЛЬ	ВЕСНА	29	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Прокати и поймай». ◆ «Сбей булаву (кеглю)» ◆ Катание на трехколесном велосипеде по прямой до условной черты, по кругу. ◆ Подвижная игра «У медведя во бору». ◆ Игра малой подвижности 	
		30	<p>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.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «По дорожке» 	

МАЙ	ЧТО МЫ ЗНАЕМ И УМЕЕМ		<ul style="list-style-type: none"> ◆ «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски. ◆ Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». ◆ Игра малой подвижности «Найдем воробышка». 	
		31	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Успей поймать». ◆ «Подбрось - поймай» ◆ Подвижная игра «Догони пару» ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		32	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пробеги - задень» ◆ «Накинь кольцо». ◆ «Мяч через сетку». ◆ Подвижная игра «Догони пару». 	
		33	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Достань до мяча». ◆ «Перепрыгни ручеек» ◆ «Пробеги - не задень». В один ряд ставят 6-8 кеглей, расстояние между ними 30 см. Де ◆ Подвижная игра «Совушка». ◆ Игра малой подвижности. 	
		34	<p>Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Попади в корзину». ◆ «Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются ◆ Подвижная игра «Удочка». ◆ Игра малой подвижности. 	
		35	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не урони». ◆ «Не задень». ◆ Подвижная игра «Пробеги тихо». ◆ Игра малой подвижности «Кто ушел?». 	
	36	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Подбрось - поймай». 		

			<ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке (выложенной из шнуров или веревок) ◆ Подвижная игра «Самолеты». ◆ Игра «Угадай, кто позвал». 	
--	--	--	--	--

2.3.3. Старшая группа 5-6лет

Месяц	Тема	№ НОД	Содержание	кол-во часов
Сентябрь	КТО Я	1	<p>Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пингвины» ◆ «Не промахнись». ◆ «По мостику» ◆ Подвижная игра «Ловишки» ◆ Игра малой подвижности «У когомяч?» 	1
		2	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Передай мяч». ◆ «Не задень». ◆ Подвижная игра «Мы, веселые ребята» ◆ Игра малой подвижности «Найди и промолчи». 	1
		3	<p>Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не попадись» ◆ «Мяч о стенку» ◆ Подвижная игра «Быстро возьми» ◆ Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию. 	1
		4	<p>Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Поймай мяч». ◆ «Будь ловким». ◆ «Найди свой цвет». ◆ Ходьба в колонне по одному и между кеглями 	1

ОКтябрь	РОДНАЯ СТРАНА. ТРАДИЦИИ РОДНОЙ СТОРОНЫ	5	<p>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.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Подвижная игра «Не попадись» ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		6	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Проведи мяч» ◆ «Мяч водящему». ◆ Подвижная игра «Ловишки». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		7	<p>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.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пас друг другу». ◆ «Отбей волан». ◆ Эстафета «Будь ловким». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		8	<p>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Посадка картофеля». ◆ «Попади в корзину» ◆ Подвижная игра «Ловишки-перебежки». ◆ Игра малой подвижности «Затейники». 	1
Ноябрь	ПУТЕШЕСТВИЕ ПО РОДНОЙ ЗЕМЛЕ КТО Я	9	<p>Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Мяч о стенку». ◆ «Поймай мяч». ◆ «Не задень». ◆ Подвижная игра «Мышеловка». ◆ Игра малой подвижности «Угадай по голосу». 	1
		10	<p>Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Мяч водящему». ◆ «По мостику». ◆ Подвижная игра «Ловишки». (с ленточками). ◆ Игра малой подвижности «Затейники». 	1

		11	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Перебрось и поймай». ◆ «Перепрыгни - не задень». ◆ «Ловишки парами». ◆ Игра малой подвижности «Летает — не летает». 	1
		12	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто быстрее». ◆ «Мяч о стенку». ◆ Подвижная игра «Ловишки-перебежки». ◆ Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. 	1
ДЕКАБРЬ	ПУТЕШЕСТВИЕ ЗИМЫ	13	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто дальше бросит» ◆ «Не задень». ◆ Подвижная игра «Мороз-Красный нос» ◆ Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». 	1
		14	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос». Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Метко в цель». ◆ «Кто быстрее до снеговика». ◆ «Пройдем по мосточку» ◆ Подвижная игра «Мороз-Красный нос». ◆ Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». 	1
		15	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Метко в цель». ◆ «Смелые воробышки». ◆ Ходьба между кеглями 	1
		16	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Забей шайбу». ◆ «По дорожке». ◆ Подвижная игра Мы, веселые ребята» . ◆ Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»). 	1

ЯНВАРЬ	ЗИМУШКА-ЗИМА	17	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Сбей кеглю». ◆ Подвижная игра «Ловишки парами». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		18	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто быстрее». ◆ «Пробеги — не задень». ◆ Игра малой подвижности «Найдем зайца». 	1
		19	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой; повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто дальше бросит» ◆ Подвижная игра «Мороз-Красный нос». ◆ Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем. 	1
		20	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «По местам». ◆ Ходьба в колонне по одному «змейкой» 	1
ФЕВРАЛЬ	СТОЛИЦА РОССИИ	21	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Точный пас». ◆ «По дорожке». ◆ Подвижная игра «Мороз-Красный нос». ◆ Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками. 	1
		22	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто дальше». ◆ «Кто быстрее». ◆ малой подвижности «Найдем следы зайца». 	1
		23	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Точно в круг». ◆ «Кто дальше». ◆ Подвижная игра «Ловишки-перебежки». ◆ Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. 	1

		24	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением заданий.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Гонки санок». ◆ «Не попадись». ◆ «По мостику». ◆ Подвижная игра «Ловишки парами» ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
МАРТ	ТРАДИЦИИ МОЕЙ СЕМЬИ БИБЛИОТЕКА	25	<p>Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пас точно на клюшку». ◆ «Проведи — не задень». ◆ Ходьба в колонне по одному, построение в круг ◆ игра малой подвижности «Летает — не летает». 	
		26	<p>Повторить бег в чередовании с ходьбой; игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Поймай мяч». ◆ «Кто быстрее». ◆ Подвижная игра «Карусель». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		27	<p>Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Канатоходец». ◆ «Удочка». ◆ Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». 	
		28	<p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Прокати и сбей». ◆ «Пробеги - не задень». ◆ Подвижная игра Удочка ◆ Эстафета с мячом. 	
АПРЕЛЬ	ВЕСНА В СТЕПИ. ЛЮБОЗНАЙКА	29	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Ловишки-перебежки». ◆ «Передача мяча в колонне» ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		30	<p>Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пройди — не задень». ◆ «Догони обруч». 	

			<ul style="list-style-type: none"> ◆ «Перебрось и поймай». ◆ Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». ◆ Игра малой подвижности «Кто ушел?». 	
		31	<p>Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто быстрее». ◆ «Мяч в кругу». ◆ Подвижная игра «Карусель». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		32	<p>Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Сбей кеглю». ◆ «Пробеги — не задень». ◆ Подвижная игра «С кочки на кочку». ◆ Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». 	
МАЙ	ЧАСЫ И КАЛЕНДАРЬ. ЧТО МЫ ЗНАЕМ И УМЕЕМ	33	<p>Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Проведи мяч». ◆ «Пас друг другу». ◆ «Отбей волан». ◆ Подвижная игра «Гуси-лебеди». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		34	<p>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Прокати — не урони». ◆ «Кто быстрее». ◆ «Забрось в кольцо». ◆ Подвижная игра «Совушка». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		35	<p>Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Подвижная игра «Мышеловка». ◆ Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному. 	
		36	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Мяч водящему». ◆ «Кто быстрее». ◆ Подвижная игра «Не оставайся на земле». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	

2.3.4. Подготовительная к школе группа 6-7 лет

Месяц	Тема	№ НОД	Содержание	кол-во часов
Сентябрь	ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ. МОЙ ГОРОД.	1	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. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Ловкие ребята». ◆ «Пингвины». ◆ «Догони свою пару». ◆ Игра малой подвижности «Вершки и корешки». 	1
		2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Быстро встань в колонну!» ◆ «Прокати обруч». ◆ Подвижная игра «Совушка». ◆ Игра «Великаны и гномы». 	1
		3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Быстро передай». ◆ Пройди — не задень». ◆ Подвижная игра «Совушка». ◆ Игра «Летает — не летает». 	1
		4	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Прыжки по кругу» ◆ «Провели мяч». ◆ «Круговая лапта». ◆ Игра «Фигуры». 	1
ОКТАБРЬ	РОССИЯ – МНОГОНАЦИОНАЛЬНАЯ СТРАНА. ПРОЕКТ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО	5	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Перебрось — поймай». ◆ «Не попадись». ◆ Подвижная игра «Фигуры». 	1
		6	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто самый меткий?» ◆ «Перепрыгни — не задень». ◆ Подвижная игра «Совушка». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1

		7	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Успей выбежать». ◆ «Мяч водящему». ◆ Подвижная игра «Не попадись». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		8	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Лягушки». ◆ «Не попадись». ◆ Подвижная игра «Ловишки с ленточками». ◆ Игра «Эхо». 	1
НОЯБРЬ	ПУТЕШЕСТВИЕ В ЕВРОПУ	9	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Мяч о стенку». ◆ «Будь ловким». ◆ Подвижная игра «Мышеловка». ◆ Игра малой подвижности «Затейники». 	1
		10	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не задень». ◆ Подвижная игра «Не оставайся на полу». ◆ Игра «Затейники». 	1
		11	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ <i>Подвижная игра</i> «По местам». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	1
		12	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. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Передай мяч». ◆ С кочки на кочку». ◆ «Хитрая лиса». ◆ Игра малой подвижности по выбору детей. 	1
ДЕКАБРЬ	КЛУБ ВЕСЕЛЫХ ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ	13	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пройди — не задень» ◆ «Пас на ходу». 	1

ЯНВАРЬ	ПУТЕШЕСТВИЕ В АМЕРИКУ		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Подвижная игра «Совушка». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		14	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пройди — не урони». ◆ «Из кружка в кружок». ◆ «Стой!». 	1
		15	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пас на ходу». ◆ «Кто быстрее». ◆ «Пройди — не урони». ◆ Подвижная игра «Лягушки и цапля». ◆ Игра малой подвижности по выбору детей. 	1
	16	<p>Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Точный пас». ◆ «Кто дальше бросит?» ◆ «По дорожке проскользи» 	1	
	17	<p>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».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто быстрее». ◆ «Проскользи — не упади». ◆ Подвижная игра «Два Мороза». ◆ Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами. 	1	
	18	<p>Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто дальше бросит?» ◆ «Веселые воробышки». ◆ Игра «Два Мороза». ◆ Ходьба в умеренном темпе между постройками 	1	
19	<p>Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Хоккеисты». ◆ Игра «Два Мороза». ◆ Ходьба в колонне по одному между снежками. 	1		

		20	<p>Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «По ледяной дорожке». ◆ «По местам». ◆ «Поезд». 	1
ФЕВРАЛЬ	ПУТЕШЕСТВИЕ В АВСТРАЛИЮ ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА	21	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Точная подача». ◆ «Попрыгунчики». ◆ Подвижная игра «Два Мороза». 	1
		22	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Гонки санок». ◆ «Пас на клюшку». ◆ Игра «Затейники». 	1
		23	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Гонка санок». ◆ «Загони шайбу». ◆ Игра «Карусель». 	1
		24	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Не попадись». ◆ Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»). 	1
МАРТ	МАМИН ДЕНЬ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОРЮ, ОКЕАНУ	25	<p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Лягушки в болоте». ◆ «Мяч о стенку». ◆ Игра «Совушка». ◆ Игра малой подвижности. 	
		26	<p>Повторить бег в чередовании с ходьбой; игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Мы — веселые ребята». ◆ «Охотники и утки». ◆ Игра «Тихо — громко». 	
		27	<p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пас ногой». ◆ «Кто скорее до мяча». ◆ «Ловкие зайчата». ◆ Подвижная игра «Горелки». Игра «Эхо». 	

		28	<p>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Передача мяча в колонне». ◆ Игра «Удочка» (с прыжками). ◆ Игра «Горелки». 	
АПРЕЛЬ	ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЗЕМЛЕ И НЕ ТОЛЬКО...	29	<p>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Перешагни — не задень». ◆ «С кочки на кочку». ◆ Подвижная игра «Охотники и утки». 	
		30	<p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пас ногой». ◆ «Пингвины». ◆ Подвижная игра «Горелки». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		31	<p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Перебежки». ◆ «Пройди — не задень». ◆ «Кто дальше прыгнет». ◆ «Пас ногой». ◆ «Поймай мяч». ◆ Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
		32	<p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Передача мяча в колонне» ◆ Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками). ◆ Подвижная игра «Горелки». ◆ Игра малой подвижности «Великаны и гномы». 	
МАЙ	ПУТЕШЕСТВИЕ В БУДУЩЕЕ. ЧТО МЫ ЗНАЕМ И УМЕЕМ	33	<p>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.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Пас на ходу». ◆ «Брось — поймай». ◆ Игра по выбору детей. 	
		34	<p>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Ловкие прыгуны». ◆ «Проведи мяч». ◆ «Пас друг другу». ◆ Игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному. 	

	35	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Мяч водящему». ◆ «Кто скорее до кегли». ◆ Подвижная игра «Горелки». ◆ Ходьба в колонне по одному. 	
	36	<p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Кто быстрее». ◆ «Пас ногой». ◆ «Кто выше прыгнет». ◆ Подвижная игра «Не оставайся на земле». ◆ Игра малой подвижности по выбору детей. 	

2.4. Методы и формы организации НОД.

Игровые:

- подвижные игры средней и большой интенсивности;
- конкурсы, эстафеты, соревнования;
- подвижные игры малой подвижности;
- сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Космическое путешествие» и др.
- тренировочные: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- игры-забавы

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Одним из самых важных и ближайших партнёров являются родители наших воспитанников.

Семья является основным социальным институтом, это уникальное явление, играющее особую роль в жизни общества, основной носитель культурных образцов, наследуемых из поколения в поколение, а также необходимое условие социализации личности. Именно семья с её постоянным и естественным характером воздействия призвана формировать черты характера, взгляды, мировоззрение ребёнка. В семье человек обучается социальным ролям, получает основы образования, навыки поведения. Семья постепенно вводит ребёнка в общество, обучает его тому социальному опыту, который накопило человечество, традициям своего народа – прямая функция семьи как социального института.

В последнее время возрос интерес к традициям семейного и национального воспитания. Это связано с возрастанием национального самосознания, с тем, что становится всё более очевидным, что человек есть продукт той культуры, в которой он вырос. В основе традиций всегда лежит ценность семьи, которая определяет смысл поведения, отражаются этнические, культурные, религиозные особенности семьи. Семейные традиции многофункциональны, специфичны, эмоционально насыщены, поэтому на их фоне социальное развитие ребёнка идёт более успешно. Бережно передаваемые из рода в род традиции играют роль исторической памяти, осуществляя связь поколений.

Главное – чтобы семейные традиции способствовали упрочнению взаимоотношений родителей и детей. Воспитание всесторонне развитой личности – это общая задача и родителей, и педагогов.

Принципами взаимодействия с родителями являются:

♦ ***Доброжелательный стиль общения педагогов с родителями.***

Позитивный настрой на общение является тем самым прочным фундаментом, на котором строится вся работа педагогов группы с родителями. В общении воспитателя с родителями неуместны категоричность, требовательный тон. Педагог общается с родителями ежедневно, и именно от него зависит, каким будет отношение семьи к детскому саду в целом. Ежедневное доброжелательное взаимодействие педагогов с родителями значит гораздо больше, чем отдельное хорошо проведенное мероприятие.

♦ ***Индивидуальный подход.***

Он необходим не только в работе с детьми, но и в работе с родителями. Воспитатель, общаясь с родителями, должен чувствовать ситуацию, настроение мамы или папы. Здесь и пригодится человеческое и педагогическое умение воспитателя успокоить родителя, посочувствовать и вместе подумать, как помочь ребёнку в той или иной ситуации.

♦ ***Сотрудничество, а не наставничество.***

Современные мамы и папы в большинстве своем люди грамотные, осведомленные и, конечно, хорошо знающие, как им надо воспитывать своих собственных детей. Поэтому позиция наставления и простой пропаганды педагогических знаний сегодня вряд ли принесет положительные результаты. Гораздо эффективнее будут создание атмосферы взаимопомощи и поддержки семьи в сложных педагогических ситуациях, демонстрация заинтересованности коллектива детского сада разобраться в проблемах семьи и искреннее желание помочь.

♦ ***Готовимся серьезно.***

Любое, даже самое небольшое мероприятие по работе с родителями необходимо тщательно и серьезно готовить. Главное в этой работе – качество, а не количество отдельно взятых, не связанных между собой мероприятий. Слабое, плохо подготовленное родительское собрание или семинар могут негативно повлиять на положительный имидж учреждения в целом.

♦ **Динамичность.**

Детский сад сегодня должен находиться в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы. В зависимости от этого должны меняться формы и направления работы детского сада с семьей.

Эмоциональное самочувствие ребёнка – это показатель характера взаимодействия дошкольного образовательного учреждения (организации) и семьи.

При взаимодействии педагогического коллектива с семьями воспитанников реализуются следующие формы работы:

- родительское собрание;
- беседа с родителями;
- индивидуальная консультация;
- мастер-классы
- день открытых дверей;
- папки-передвижки;

3. Организационный раздел.

3.1. Культурно-досуговая деятельность

В соответствии с ФГОС в программу включён раздел «Культурно-досуговая деятельность».

**План мероприятий
культурно-досуговой деятельности
детей дошкольного возраста 3-7 лет.**

№ п/п	Культурно-досуговая деятельность	Месяц
Младшая группа 3-4 года		
Развлечения		
1	«Путешествие за золотым ключиком в лес»	Сентябрь
2	«В гостях у Матрешки»	Октябрь
3	«Путешествие к лесным жителям»	Ноябрь
4	«Волшебные превращения»	Декабрь
5	«Зимние забавы»	Январь
6	«Путешествия в сказочный лес»	Февраль
7	«Сильные, ловкие, смелые»	Март
8	«Мой веселый, звонкий мяч»	Апрель
9	«У солнышка в гостях»	Май
Праздники		
1	«День красоты и здоровья»	Сентябрь
2	«Масленица»	Март
Средняя группа 4-5 лет		
Развлечения		
1	«Мой веселый, звонкий мяч»	Сентябрь
2	«Игры с воздушными шарами»	Октябрь
3	«Мама, мамочка моя!» к дню матери	Ноябрь
4	«Зимние забавы»	Декабрь
5	«Сильные, ловкие, смелые»	Январь
6	«День военно-воздушных шариков»	Февраль

7	«Спорт-здоровье»	Март
8	Подвижные игры – превращения ребят в зверят	Апрель
9	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Май
Праздники		
1	«День красоты и здоровья»	Сентябрь
2	«Масленица»	Март
Старшая группа 5-6 лет Развлечения		
1	«Веселый старт»	Сентябрь
2	«Мы сильные, мы дружные»	Октябрь
3	«Путешествие в страну здоровья»	Ноябрь
4	«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»	Декабрь
5	«Веселый зоопарк»	Январь
6	«Бравые солдаты»	Февраль
7	«В гостях у весны»	Март
8	«Физкульт - ура»	Апрель
9	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Май
Подготовительная группа 6-7 лет Развлечения		
1	«Здравствуй, Осень!»	Сентябрь
2	«В поход за витаминами!»	Октябрь
3	«Спорт – это сила и здоровье»	Ноябрь
4	«Зимние катания»	Декабрь
5	«В гостях у Зимушки зимы!»	Январь
6	«Богатырские состязания!»	Февраль
7	«Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься»	Март
8	«День здоровячков»	Апрель
9	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Май
Праздники старшая и спортивная группы		
1	Спортивно-музыкальный праздник «День знаний»	Сентябрь
2	«Масленица»	Март

3.2. Особенности развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная образовательная среда выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникационную, социализирующую и другие функции. Она направлена на развитие инициативности, самостоятельности, творческих проявлений ребёнка.

Среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства;
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в разных видах детской деятельности;
- охрану и укрепление их здоровья, учёт особенностей и коррекцию недостатков их развития;

- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых со всей группой и в малых группах;
- двигательную активность детей;
- учет климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учёт возрастных особенностей детей.

Наполняемость развивающей предметно-пространственной образовательной среды соответствует принципу целостности образовательного процесса.

**Оборудование
для организации физического развития
детей дошкольного возраста 3-7 лет
на воздухе**

Тип оборудования	Наименования	Размеры	Кол-во
Для ходьбы, для бега, равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 200см Ширина – 20 см Высота – 3 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина – 250см Ширина – 20 см Высота – 3 см	2
	Бревно гимнастическое	Длина – 240см Ширина – 8 см Высота – 7 см	1
	Гимнастические скамьи	Длина – 250см Ширина – 20 см Высота – 21 см	1
		Длина – 250см Ширина – 24 см Высота – 31 см	2
	Скакалки	Длина – 270 см	10
	Стойка переносная	Высота – 120 см	1 комплект
	Мешочки с песком	200гр.	25
	Мячи малые	Диаметр 60-80	25
	Обручи малые	Диаметр 60	25
	Дуга большая	Высота – 50 см Ширина – 48 см	2
	Дуга малая	Высота – 30 см Ширина – 47 см	2
	Обруч большой	Диаметр 70	10
Для ОРУ	Гимнастические палки	Длина 80-90 см	25
	Мешочки с песком	Масса 250гр	25
	Обручи малые	Диаметр 60	25
	Мячи малые	Диаметр 60-80	25
	Флажки		50
	Султанчики		50
	Кегли		30

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Методическое оснащение, обеспечивающее реализацию Программы физического развития детей дошкольного возраста 3-7 лет.

№ п/п	Ф.И.О.	Название методической литературы
1.	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Мозаика – Синтез Москва, 2015.
2.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Младшая группа. «Мозаика – Синтез», 2014.
3.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. «Мозаика – Синтез», 2014.
4.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. «Мозаика – Синтез», 2014.
5.	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная. «Мозаика – Синтез», 2014.
6.	Л.И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. «Мозаика – Синтез», 2014.
7.	Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр. «Мозаика – Синтез», 2014.
8.	Т.Е. Харченко	Спортивные праздники в детском саду. ООО «ТЦ Сфера», 2013
9.	Е.Ф. Желобкович	150 эстафет для детей дошкольного возраста ООО «Издательство «Скрипторий»», 2010г.
10.	В.В. Гаврилова	Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Издательство «Учитель», 2014г.
10.	Т.И. Осокина	Детские подвижные игры народов России. Издательство «Учитель», 2010г.

