

Принято
решением педагогического
совета МАДОУ № 28 от
31.08.2021
протокол № 1

Утверждена:
Приказ от 31.08.2021 г. №111-од
Заведующий МАДОУ №28
_____И.Е. Малич

Рабочая программа
планирования образовательной деятельности
по реализации
ОО «Физическое развитие»,
в ходе освоения
основной образовательной программы
дошкольного образования МАДОУ №28,
с детьми общеразвивающей направленности 4-5 лет

(средняя группа)

Срок реализации 1год

Разработчик:
Инструктор
по физической культуре
Мухина О.Ю.

Армавир, 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	5
1.4. Возрастные особенности детей от 4-5 лет.....	5
1.5. Интеграция образовательных областей... ..	8
1.6. Планируемые результаты освоения Программы... ..	8
2. Содержательный раздел Программы	10
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4- 5 лет.....	10
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	13
2.3. Взаимодействие со специалистами... ..	17
2.4. Взаимодействие с родителями.....	18
3. Организационный раздел Программы.....	20
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы... ..	20
3.2. Организация двигательного режима	22
3.3. Физкультурное оборудование и инвентарь	22
3.4. Список используемой литературы	23
3.5. Приложения	24
Комплексно-тематическое планирование (приложение № 1)	

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа планирования образовательной деятельности с детьми по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 28 (далее – ООП ДО). Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Уставом МАДОУ №28;
- Положением о рабочей программе педагога ДОУ;
- нормативно – правовыми актами, регулирующими деятельность инструктора по физической культуре образовательного учреждения.

Основанием для разработки рабочей программы послужила ООП ДО МАДОУ детского сада №28.

- Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.2. Цели и задачи Программы:

Цель программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы 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.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого входе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3 Принципы построения программы по ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Возрастные особенности детей от 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.

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

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.

1.5 Интеграция образовательных областей

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.6 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является форсированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по

прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске,

гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в

вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие, не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, через линию, шнур, через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

4 -5 лет:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физ.минутки, динамические паузы;

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

Продолжительность занятия по физической культуре 20 мин.

Из них вводная часть 2 мин.

Основная часть 15 мин.

.Заключительная часть(игра малой подвижности) 2 мин.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании

с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весене - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 2 мин.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 18 мин. - средняя группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционная(обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер).

2. Тренировочная(повторение и закрепление определенного материала).

3. Игровая(подвижные игры, игры-эстафеты).

4. Сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5. С использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья ит.п.),

6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками и на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: *общеразвивающие упражнения* направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх споворотамивправоивлево),прыжкивверх-впередтолчкомоднойногойидвумя ногами о гимнастический мостик.

*Развитие координации :*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной

интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т.п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с

ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3 Взаимодействие со специалистами

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

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

по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

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

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации.

2.4. Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами

формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми ограниченными возможностями здоровья.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	4 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

10.	Динамические паузы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руко- водитель, воспитатели
11.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Витаминотерапия	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприят- ные периоды (осень-весна) воз- никновения ин- фекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	В течение года	Воспитатели
4.	Гимнастика для глаз	В течение года	Воспитатели
5.	Танцы и упражнения специального воздействия	еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели
V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ			
1.	Музыкотерапия	Использование музыкального со- провождения на занятиях изобра- зительной дея- тельности, физ- культуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, вос- питатель группы
2.	Фитонцидотерапия(л ук, чеснок)	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
VI. ЗАКАЛИВАНИЕ			
1.	Ходьба босиком	После сна	Воспитатели

2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

3.2 Организация двигательного режима

Формы организации	Средняя группа
Организованная деятельность	8 час/нед
Утренняя гимнастика	10 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин
Подвижная игра на прогулке	10-15 мин
Инд.раб. поразвитию движений на прогулке	10-12 мин
Динамический час на прогулке	20-25 мин
Физкультурные занятия	20мин
Музыкальные занятия	20мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин
Спортивные праздники	40 мин
Подвижные игры во II половине дня	10-15 мин

3.3

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

3.4 Список используемой литературы

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Мозаика-Синтез, Москва, 2016 год.

2. Нищева Н.В. «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет.Изд-во «Детство-Пресс», 2015.

3. Комплект технологических карт:

-СтепаненковаЭ.Я. Физическое воспитание в детском саду.Мозаика-Синтез, 2014

- СтепаненковаЭ. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.Мозаика-Синтез, 2014

- Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры. М.: Просвещение,1978

- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение,1978

- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. –М.: Владос, 2003

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. Мозаика-Синтез, 2014.

4. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления.-М: Линка-Пресс,2000

Приложение №1

Перспективный план работы по физическому развитию детей средней группы

Сентябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать отталкиванию от пола (земли) и приземлению на полусогнутые ноги	Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни	Лазанье под дугу не касаясь руками пола	Прокатывание мяча друг другу, катание обруча друг другу, ловля мяча двумя руками, перебрасывание мяча друг другу	Прыжки с продвижением вперёд; подпрыгивание вверх до предмета.
	Закреплять умение детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, умение действовать по сигналу					
2-я неделя	Обучать катать обруч друг другу	Развивать точность приземления. Развивать умение действовать по сигналу, находить своё место в шеренге после ходьбы и бега				
	Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, катать обруч друг другу, развивая точность направления движения; упражнять в прыжках					
3-я неделя	Обучать группироваться в лазанье под дугу	Развивать точность приземления	Построение в колонну ,шеренгу. Перестроение парами в две колонны.	Ходьба в колонне по одному друг за другом с перешагиванием через шнуры парами, в колонне с изменением направления, с высоким подниманием колен, на носочках, ходьба «змейкой». Бег врассыпную, в колонне друг за другом, с перепрыгиванием через шнуры.		
	Закреплять навыки ходьбы «змейкой»; катания обруча друг другу; прокатывания мяча друг другу, упражнять в прыжках					
4-я неделя	Обучать подбрасыванию, перебрасыванию и ловле мяча двумя руками	Развивать ловкость и глазомер			Подвижные игры «Узнай по голосу», «Лиса в курятнике», «Медведь», «Кто скорее до флажка..», «Раки», «Зайцы и волк», «Тишина», «Скок - поскок». Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Вдоль дорожки», «Перебрось и поймай»	
	Закреплять умение в лазанье под дугу, не касаясь руками пола, перебрасывании мяча друг другу; сохранению равновесия.					

Октябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Развивать ловкость, силу и глазомер	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Подлезание под дуги правым, левым боком	Перебрасывание мяча через сетку. Катание обруча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Бросание мяча в корзину.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Приземление на полусогнутые ноги в прыжках.
	Закреплять умение удерживать равновесие при ходьбе по скамейке, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча через сетку					
2-я неделя	Обучать броскам мяча о пол и ловле его двумя руками	Развивать точность направления движения				
	Закреплять умение действовать по сигналу, выполнять ходьбу и бег с изменением направления движения и с выполнением различных заданий; упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками					
3-я неделя	Развивать глазомер и ритмичность при бросках мяча; развивать силу и ловкость					
	Упражнять в подлезании и катании обруча друг другу, сохранении устойчивого равновесия					
4-я неделя	Развивать глазомер, координацию движений, ловкость, фиксацию взора					
	Закреплять умение в метании мяча в корзину, катании обруча друг другу; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.					
				Построения и перестроения		
				Перестроение в шеренгу, колонну. Перестроение в круг. Перестроение парами в 2 колонны.	Ходьба и бег	
					Ходьба между предметами с остановкой на сигнал. Ходьба по скамейке. Ходьба с изменением направления. Бег в рассыпную. Бег с изменением направления.	
				Подвижные игры		
				«Не попадись», «У ребят порядок строгий», «Охотник и зайцы», «Волк Волчок.», «Удочка», «Тишина», «Птички и кошка», «Медведь», «Кот и мыши», «Найди свой цвет», «Лови - бросай» Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Мяч друг другу», «Пожарники», «Прокати - не урони». «Куры в огороде», «Пять бросков», «Попади в корзину»		

Ноябрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать умению удерживать устойчивое равновесие при ходьбе, в прыжках через препятствие и прокатывании обруча	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге, ловкость и координацию движений	Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимопомощи. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному, физическому развитию детей развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке.	Прокатывание обруча. Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками	Прыжки через препятствие. Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги
	Закреплять умение в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия					
2-я неделя	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами	Развивать внимание при выполнении заданий				
	Закреплять умение в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами. Повторить ходьбу с выполнением заданий					
3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в бросках мяча о землю и ловлю его двумя руками; ползании на четвереньках	Развивать глазомер и ловкость		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Закреплять умение в перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках					
4-я неделя	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке	Развивать умение ориентироваться в пространстве, силу, выносливость и ловкость		Подвижные игры		
	Закреплять умение в метании на дальность. Повторить упражнения в прыжках					
				«Не попадись», «У медведя во бору», «Пустое место», «Найди себе пару», «Великаны - карлики», «Картошка», «Один - двое», «Иди тихо» Игровые упражнения: «Мостик с препятствиями», «Догони мяч», «Медвежата», «Пингвины». «Не боюсь»		

Декабрь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять детей в прыжках через препятствие с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами	Развивать ловкость, координацию движений, глазомер	Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Ползание на четвереньках. Ползание на животе	Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Метание на дальность	Прыжки через препятствие. Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в умении действовать по сигналу воспитателя. Укреплять здоровье посредством подвижных игр					
2-я неделя	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу, прокатывании мяча друг другу	Развивать силу броска				
	Упражнять в метании мяча на дальность					
3-я неделя	Упражнять в ползании на животе, перебрасывании мяча друг другу, развивать силу броска	Развивать глазомер и ловкость				
	Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствовать их в подвижных играх					
4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами не задевая их	Развивать физические качества				
	Повторить игровые упражнения. Способствовать правильному физическому развитию					
				Построения и перестроения		
				Ходьба и бег		
				Подвижные игры		
				«Зимующие и перелётные птицы», «Найдём цыплёнка», «Лиса и куры», «Золотые ворота», «Птички и кошка», «Узнай кто позвал?», «Пробеги тихо», «Весёлое приветствие» Игровые упражнения: «Снежинки и ветер», «Весёлые снежинки», «Непоседа», «Пружинка». «Подбрось - поймай»		

Январь

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Каникулы. Формировать у детей интерес и ценностное отношение к русским народным играм, гармоничное физическое развитие через реализацию двигательной активности детей. Продолжать знакомить детей с обрядовыми праздниками. Разучить музыкальный фольклорный материал (хороводы, игры), поощрять использование его в повседневной жизни		Воспитывать любовь к родному краю самостоятельно в принятии решений, интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоважен ия. Приобщать к здоровому образу жизни	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Отбивание малого мяча одной рукой. Ловля двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу. Прокатывание мяча друг другу в парах. Метание мяча на дальность.	Упражнение в прыжках на двух ногах. Перепрыгивание через препятствия.
2-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в отбивании малого мяча одной рукой	Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры				
	Продолжать упражнять детей в ходьбе. Повторить игровые упражнения			Перестроение в шеренгу, колонну. Перестроение в круг. Перестроение парами в 2 колонны.	Ходьба между предметами не задевая их. Ходьба по скамейке. Ходьба с изменением направления. Бег враспынную. Бег с изменением направления.	
3-я неделя	Упражнять в ползаньи по гимнастической скамейке на четвереньках опорой на ладони и ступни - «по - медвежьи», в прыжках, и перебрасывании мяча друг другу. Развивать умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары.			Подвижные игры		
4-я неделя	Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		«Салки», «Два Мороза», «Краски», «Баба -Яга.», «Жмурки», «Тише едешь», «Аленушка и Иванушка», «Кошки мышки», «Найди себе пару», «Перелёт птиц», «Гори, гори ясно», «Бездомный заяц», «Найди и промолчи», «Кролики», «Узнай кто позвал», «Снежки и ветер». Игровые упражнения: «Снежинки - пушинки», «Кто дальше», «Кто дальше бросит», «Перепрыгни не задень».			
	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании мяча на дальность					

Февраль

Неделя	Задачи			Основные виды движений			
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки	
1-я неделя	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, формируя равновесие	Развивать быстроту, ловкость, силу	Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Ползание на четвереньках.	Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Метание в цель	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки на правой и левой ноге	
	Повторить метание мячей в цель. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель						
2-я неделя	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывании мяча между предметами, в равновесии	Развивать у детей ловкость и умения выполнять движения по сигналу, бегать с увертыванием, лавать		Повторить игровые упражнения с бегом. Развивать быстроту, ловкость, силу	Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять навыки ползанья на четвереньках, метания мешочков в вертикальную цель.						
3-я неделя	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять навыки ползанья на четвереньках, метания мешочков в вертикальную цель.	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу	Упражнять в метании мячей на дальность, в прыжках на двух ногах между предметами поставленными в шахматном порядке.	Перестроение в две, три колонны, в круг, парами.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Бег «змейкой». враспынную		
	Упражнять в беге, в прыжках на правой и левой ноге, ползании в						
4-я неделя	Упражнять в беге, в прыжках на правой и левой ноге, ползании в	Развивать умение выполнять движения по сигналу		Подвижные игры			

прямом направлении		«Перелёт птиц», «Лиса в курятнике», «Волк во рву», «Море волнуется», «Воробушки и автомобиль», » Игровые упражнения: «Туннель», «Точно в цель», «Кто дальше бросит?», «Хоровод». «Метелица»,
Повторить игровые упражнения. Способствовать правильному физическому развитию		

Март

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать технике захвата скакалки (знакомство детей со скакалкой)	Развивать меткость, координацию движений, укреплять мышцы рук и туловища при метании и прокатывании мяча между предметами	Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке	Бросание маленького мяча одной рукой, бросание мяча через сетку, ловля мяча после его отскока от пола, прокатывание мяча между предметами	Прыжки через 5-6 шнуров,
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в метании и прокатывании мячей между предметами					
2-я неделя	Обучать технике вращения скакалки (знакомство детей со скакалкой)	Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве; учить выполнять в процессе игры несложные задания				
	Упражнять детей в ловле мяча после его отскока от пола и прокатывании мяча друг другу					
3-я неделя	Обучать бросанию мяча через сетку(шнур)	Развивать выносливость посредством упражнений		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
	Упражнять детей в прыжках в длину с места, в ползании по гимнастической скамейке					
4-я неделя	Обучать детей лазанью по гимнастической стенке	Развивать ловкость, быстроту и выносливость посредством упражнений		Подвижные игры		
	«Перелёт птиц», «Бездомный заяц», «Мой веселый звонкий					

Упражнять в прыжках через шнур, в равновесии	мяч», «Охотник и зайцы», «Найди себе пару», «Кегли», «Найди и промолчи»Ю «Найди где спрятано» Игровые упражнения: «Скакалка», «Метки и ловкие», «Полоса препятствий», «Мяч через сетку»,
--	--

Апрель

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Обучать детей прокатыванию обруча по прямой. Развивать силовые способности, ловкость, пластику, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах		Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Ползание по гимнастической скамейке	Прокатывание обруча по прямой, метание мешочков в цель, отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча	Прыжки длину с места, прыжки на двух ногах
2-я неделя	Обучать прыжкам в длину с места	Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве;				
	Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, в отбивании мяча одной рукой и ловле его двумя руками, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры.				Построения и перестроения	Ходьба и бег
3-я неделя	Упражнять в метании на дальность, повторить ползание по гимнастической скамейке. Закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места				Ходьба «Змейкой», перестроение в три колонны, в шеренгу, в колонну, в круг парами, ходьба враспынную	Ходьба и бег между предметами враспынную, ходьба с заданиями, перешагивание через рейки лестницы с высоким подниманием колена
4-я неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча			Подвижные игры		
	Содействовать развитию ловкости, быстроты реакции, внимания, координации движений в мелких и крупных мышечных группах, закрепить умение реагировать на звуковые сигналы, развивать творческое воображение			«У медведя во бору», «Найди и промолчи», «Удочка», «Волк во рву», «Догони пару», У кого мяч», «Бездомный заяц» Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Прокати и поймай», «Полоса препятствий», «Мяч через сетку»,		

Май

Неделя	Задачи			Основные виды движений		
	обучающие	развивающие	воспитывающие	Ползание, лазанье	Катание, бросание, ловля, метание мяча	Прыжки
1-я неделя	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Повторить упражнения с мячом	Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, укреплять мышцы груди и плечевого пояса. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнения со скакалкой, игровые упражнения с велосипедом	Воспитывать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребёнка; приобщать к здоровому образу жизни. Воспитывать морально-волевые и физические качества посредством подвижных игр.	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке	Бросание мяча, ловля мяча. Перебрасывание мяча. Катание обруча. Метание мешочка	Прыжки длину с места, прыжки через скакалку
2-я неделя	Упражнять в прыжках через короткую скакалку, в упражнениях с обручем и в перебрасывании мячей друг другу. Повторить упражнения в метании мешочков на дальность	Развивать ловкость в упражнениях с мячом - закрепить перебрасывание мячей друг другу. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по кругу. Повторить задания с прыжками и обручем				
3-я неделя	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, повторить метание в вертикальную цель, прыжки через короткую скакалку	Развивать координацию движений, чувство равновесия, крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать смелость и умение соблюдать меры безопасности. Повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке, метание в вертикальную цель. Закрепить прыжки через короткую скакалку		Построения и перестроения	Ходьба и бег	
4-я неделя	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по приподнятой опоре, в подбрасывании и ловли мяча, в прыжках на двух ногах через шнур; упражнять в лазании по гимнастической стенке	Развивать ловкость, быстроту реакции и внимание, крупную и мелкую моторику, учить согласованным действиям друг с другом. Развивать наблюдательность, активность, инициативность. Упражнять в беге в прыжках. Закреплять умение езды на велосипеде		Подвижные игры		
				«Самолёты», «Найди себе пару», «Лиса в курятнике», «Летающие бабочки», «Не теряй домик», «Птички и клетка», «Скорее в обруч», «Кто первый к флажку», «Медведь и пчёлы», «Найди где спрятано», «Мы весёлые ребята», «Туннель», «Кто дальше бросит», «Солнышко и дождик», «Через ручеёк», «Угадай, кого поймали?», «Кто быстрее»		

