****

**Содержание**

**1. Целевой раздел……………………………………………………………………………….3**

1.1. Пояснительная записка……………………………………………………………………..3

1.1.2. Нормативно-правовые документы…………………………………………. …………...3

1.2. Цель, задачи рабочей программы инструктора по физической культуре……………….4

1.3. Принципы и подходы к формированию программы……………………………………..4

1.4. Возрастные особенности воспитанников………………………………………………....5

1.5. Планируемые результаты освоения Программы на основе целевых ориентиров в разные возрастные периоды……………………………………………………………………7

**2. Содержательный раздел……………………………………………………………………8**

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»…………..8

2.2. Перспективно-тематическое планирование……………………………………………….9

2.3. Описание основных технологий, форм, способов, методов и средств

 реализации Программы………………………………………………………………………..37

2.4. Взаимодействие с семьями дошкольников по реализации образовательной области «Физическое развитие»………………………………………………………………………...40

 **3. Организационный раздел ……………………………………………………………….45**

 3.1. Описание организации образовательного процесса и организационно-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребёнка………………………………………………...45

3.2. Описание развивающей предметно-пространственной среды………………………….46

3.3. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения……48

**Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

 Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков т умений; развитие интереса к различным, доступным ребёнку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают знания физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка. Его полноценное физическое развитие является неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

**1.12. Нормативно-правовые документы.**

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад №79 «Мальчиш-Кибальчиш» разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов.

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ глава 7, статья 64 п.1,2. Глава 11, статья 79 п.1.

ФГОС ДО (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155) глава II , п. 2.1. Глава II? П. 2.3.

Приказ от 31.07.2020 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования».

«Концепция дошкольного воспитания» (1989), Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное звено)» (2003) – определяют стратегическое развитие дошкольного образования.

Санитарные правила СП 2ю4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №79 «Мальчиш-Кибальчиш» комбинированного вида».

**1.2.Цели и задачи Программы**

**Цель рабочей программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих **задач:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от его особенностей;
3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. Объединение воспитания и обучения в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. Формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
7. Обеспечение вариативности содержания и разнообразия форм образовательной деятельности, с учетом образовательных потребностей и способностей детей;
8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно ­ деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, который предполагает:

* полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъектных отношений;
* поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
* партнерство с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
* учёт этнокультурной ситуации развития детей;
* обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

 **Среди подходов** к формированию Программы можно выделить:

 – личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учётом того, что развитие личности ребёнка является главным критерием его эффективности;

 – деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса;

 – ценностный подход, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей;

 – компетентностный подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач диалогический подход, предусматривающий становление личности, развитие её творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений; обогащающий возможность участия родителей, специалистов в решении задач Программы в условиях социального партнёрства и сетевого взаимодействия;

 – системный подход – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;

 – средовой подход, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребёнка;

 – проблемный подход позволяет сформировать видение Программы с позиций комплексного и модульного представления её структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребёнка) целевых ориентиров развития;

 – культурологический подход, имеющий высокий потенциал в отборе культурно-сообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребёнка с культурой, овладевая которой на уровне определённых средств, ребёнок становится субъектом культуры и её творцом.

 **1.4. Возрастные особенности воспитанников**

**Возрастные особенности воспитанников 3-4 лет**

 Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. *Моторика* выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

 Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

 3-4-х летний ребенок владеет элементарными *гигиеническими навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, прическе, пользуясь зеркалом, расческой).

**Возрастные особенности воспитанников 4-5 лет**

 К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

 В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

 Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

 В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

**Возрастные особенности воспитанников 5-6 лет**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

 В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

 К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

 В старшем возрасте продолжают совершенствоваться *культурно-гигиенические навыки*: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

**Возрастные особенности воспитанников 6-7 лет**

 К семи годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

 У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Дошкольники уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

 Ребенок способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

 Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

* 1. **Планируемые результаты освоения** **Программы**

 **на основе целевых ориентиров в разные возрастные периоды**

***Целевые ориентиры в младшем дошкольном возрасте (с 3 до 4 лет)***

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление;

- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора;

- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

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

- 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 3 м.

***Целевые ориентиры в среднем дошкольном возрасте (с 4 до 5 лет)***

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;

- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;

- выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;

- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;

- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

- ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;

- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

***Целевые ориентиры в старшем дошкольном возрасте (с 5 до 6 лет)***

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

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

- 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;

- 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, отбивая мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча;

- выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;

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

- кататься на самокате;

- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

***Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:***

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см: прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- бросать предметы в цель из разных положений, попадать 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.

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

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

- следить за правильной осанкой.

- участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

**В части программы, формируемой участниками образовательных отношений,** представлены целевые ориентиры на этапе завершения освоения парциальной образовательной программы: ***«Выходи играть во двор»*** (Л.Н. Волошина и др.):

 – ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;

 – способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;

 – ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками, ракеткой;

 – ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;

 – владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;

 – проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

***Часть Программы,***

***формируемая участниками образовательных отношений***

***по образовательной области «Физическое развитие»***

 Инструктор по физической культуре строит обучающую образовательную деятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, широко использует игровые методы обучения.

Парциальная программа дошкольного образования ***«Выходи играть во двор»*** (автор Л.Н. Волошина).

 **Цель:** обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

 **Задачи:**

 –формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

 – обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;

 – закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;

 – содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

 – воспитание положительных нравственно-волевых качеств;

 – формирование культуры здоровья.

**2.2. Перспективно-тематическое планирование**

 **Вторые младшие группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Тема** | **Программное содержание** | **Вид детской деятельности, приемы работы** |
| Сентябрь 1 -2 неделя | «Наш город» | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Способствовать обучению ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Продолжать развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Способствовать обучению ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Сентябрь3 – 4 неделя | «Азбука безопасности» | Развивать умение действовать по сигналу; способствовать обучению энергично отталкивать мяч при прокатывании. Закрепить основные виды движений, с помощью игровых упражнений: с мячом – прокати мяч, броски вперед. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. Группироваться при лазании под шнур. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Октябрь1 – 2 неделя | «Я и моя семья» | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземления на полусогнутые ноги в прыжкахУпражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Октябрь3 – 4 неделя | «Осень» | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий, в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Ноябрь 1 – 2 неделя | «Это наша Родина» | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, способствовать обучению приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Ноябрь 3 – 4 неделя | «Мир вокруг нас» | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Декабрь 1 – 2 неделя | «Зима» *(Природа, животные дикие и домашние)* | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках. Упражнять детей в ходьбе врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Продолжать упражнять устойчивого равновесия и в прыжках. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Декабрь 3 – 4 неделя | «Новый год у ворот» | Упражнять детей в ходьбе и беге и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Январь1 – 2 неделя |  | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Январь3 – 4 неделя | «Зимние забавы» | Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в ползании под дугу, не касаясь пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по умеренной площади опоры. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Февраль1 – 2 неделя | «Портрет зимы» *(Природа, птицы)* | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Февраль3 – 4 неделя | Этот удивительный мир | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения на равновесие. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Март1 – 2 неделя | «Мама слово дорогое» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Март3 – 4 неделя | «Весна» | Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Апрель1 – 2 неделя | «Мир космоса», Всемирный день здоровья | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Апрель3 – 4 неделя |  «Портрет Весны» | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Май 1 – 2 неделя |  День победы «Природа» | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и в прыжках. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Май 3 – 4 неделя | «Хочу всё знать» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий; в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога; в лазании по гимнастической стенке; повторить упражнения на равновесие.  | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |

***Основные движения, подвижные игры и упражнения***

*Основные движения*

 **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой , приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2.5м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3м), из кружка в кок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой рукиребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений ициклических движений под музыку.

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать иопускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать иразгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот иобратно; 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.

***Подвижные игры***

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мышии 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».

**Народные игры.** «У медведя во бору», «Волк и зайцы».

 **Перспективно-Тематическое планирование для средней группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Тема** | **Программное содержание** | **Вид детской деятельности, приемы работы** |
| Сентябрь 1 – 2 неделя | «День знаний». «Наш город» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на умеренной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от земли и мягком приземлении при подпрыгивании. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Сентябрь3 – 4 неделя |  «Азбука безопаснос ти» | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Октябрь1 - 2 неделя | «Я и моя семья» | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Октябрь3 – 4 неделя | «Осень» | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через предметы; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать координацию движений при лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Ноябрь 1 – 2 неделя | «Это наша Родина» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Ноябрь 3 – 4 неделя | «Мир вокруг нас». | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о пол и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Декабрь 1 -2 неделя | «день неизвестно го солдата» «День героев Росси». «Зима» | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по умеренной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному. Продолжать упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Декабрь 3 - 4 неделя | «Новый год у ворот» | Упражнять детей в ходьбе и беге и беге в колонне по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.  | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Январь1 – 2 неделя |  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Январь3 – 4 неделя | «Зимние забавы» | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; развивать ловкость в упражнениях с мячом; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивая координацию. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Февраль1 -2 неделя | « Портрет зимы» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Февраль3 – 4 неделя | «День защитника Отечества» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; выполнение метания в цель.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Март1 – 2 неделя | «Мама слово дорогое» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при бросании мяча. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Март3 – 4 неделя | «Весна» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Апрель1 -2 неделя | «Всемирный день здоровья» «Мир космоса» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; повторить задания в равновесии и прыжках.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; метание мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Апрель3 – 4 неделя | «Портрет Весны» | Упражнять детей в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании мешочка на дальность, повторить ползание на четвереньках.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Май 1 -2 неделя | «Победный май» | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Май 3 – 4 неделя | «Хочу все знать» | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в колонне по одному; в ползании по гимнастической скамейке; повторить метание мешочка на дальность.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |

***Основные движения, подвижные игры и упражнения***

*Основные движения*

 **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо, налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15см), по линии, по верёвке (диаметр 1.5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на пояс).

 **Бег.**

Бег обычный, на носках, с высоким поднимание колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое), бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстояние 40-60 см со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5.5 - 6секунд к концу года).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1.5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5 м) с расстояния 1.5-2м.

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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 5-6 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений ициклических движений под музыку.

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать иопускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать иразгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот иобратно; 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.

**Подвижные игры:**

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

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

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

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», **«**Сбейбулаву», «Мяч через сетку».

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

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения**. «День знаний», «Путешествие в спортивный город». «Спортивная полянка», «Зимушка-зима – спортивная пора», «В гостях у сказки», «Путешествие на зимнюю поляну», «Веселые старты», «Осторожно – дорога!», «Будем спортом заниматься!».

**Перспективно-тематическое планирование для старшей группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Тема**  | **Программное содержание** | **Вид детской деятельности, приемы работы** |
| Сентябрь 1 – 2 неделя | «День знаний» «Наш город» | Упражнять детей в беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Сентябрь3 – 4 неделя | «Азбука безопасности» | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Октябрь1 -2 неделя | «Я и моя семья» | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Октябрь3 – 4 неделя | «Осень» | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Ноябрь 1 -2 неделя | «Это наша Родина-день народного единства» | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Ноябрь 3 – 4 неделя | «Мир вокруг нас» | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и в прыжках. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Декабрь 1 – 2 неделя |  «День неизвестного солдата», «День героев Отечества»,«Зима» | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Декабрь 3 – 4 неделя | «Новый год у ворот» |  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Январь1 -2 неделя |  | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Январь3 – 4 неделя | «Зимние забавы» | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках в длину с места; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Февраль1 – 2 неделя |  «Портрет зимы» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Февраль3 – 4 неделя |  «День защитника Отечества»«Этот удивительный мир» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в цель; упражнять в лазанье под барьер и перешагивании через него.Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Март1 – 2 неделя | «Мама слово дорогое» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Март3 – 4 неделя | «Весна» | Повторить ходьбу сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Апрель1 – 2 неделя |  «Всемир ный день здоровья» «Мир космоса» | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках на скакалке и метании.Повторить ходьбу и бег между предметами; продолжать упражнять прыжки со скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Апрель3 – 4 неделя |  «Портрет Весны» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание мешочка на дальность, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Май 1 - 2 неделя |  «Победный май» | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Май 3 – 4 неделя |  «Хочу все знать» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному; развивать ловкость и глазомер в метании мешочка на дальность; повторить упражнения в равновесии и с обручем.Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |

***Основные движения, спортивные игры и упражнения.***

*Основные движения:*

**Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1.5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.**

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1.5-2 минут в медленном темпе на 80-120м (2-3раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5-5.5 секунды (к концу года – 30м за 7.5-8.5секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание, лазанье.**

Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2.5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.**

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

**Бросание, ловля, метание.**

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

**Групповые упражнения с переходами.**

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.**

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

***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**.

Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередное поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора; движения ног, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Переступание на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседания (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимание прямых ног вперед (махом); выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захват предметов пальцами ног, поднимание и опускание их; перекладывание, передвигание с места на место. Переступание приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.**

Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

***Спортивные упражнения***

**Элементы баскетбола.**

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

**Элементы футбола.**

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

**Элементы хоккея.**

Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

***Подвижные игры***

**Подвижные игры**

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

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

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

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

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

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

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

**Спортивные развлечения.** «Золотая осень», «Кто быстрее и смелее», «Непослушные мячи», «Первый снег», «Приглашаем на лыжню», «Бравые солдаты», «Мы любим спорт», «День спортсмена», «День Победы».

**Перспективно-тематическое планирование**

**для подготовительной к школе группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Тема**  | **Программное содержание** | **Вид детской деятельности, приемы работы** |
| Сентябрь 1 -2 неделя |  «День знаний». «Наш город» | Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Сентябрь3 – 4 неделя | «Азбука безопасности» | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир - кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Октябрь1 – 2 неделя | «Я и моя семья» | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Октябрь3 – 4 неделя | «Осень» | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Ноябрь 1 - 2неделя |  «Это наша Родина-день народного единства» | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в прыжках со скакалкой; бросание мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Ноябрь 3 – 4 неделя |  «Мир вокруг нас», «День матери» | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Декабрь 1 – 2 неделя | «День неизвестного солдата», «День героев Отечества»«Зима» | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием. Развивать ловкость в упражнении с мячом. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Декабрь 3 – 4 неделя | «Новый год у ворот» | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Январь1 – 2 неделя |  | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Январь3 – 4 неделя | «Зимние забавы» | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под дугу. Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления движения; упражнять в ползании на четвереньках. Повторить упражнение на сохранение равновесия и в прыжках со скакалкой.  | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Февраль1 – 2 неделя | «Портрет зимы» | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком. Упражнять в перебрасывании мяча. Повторить лазанье под дугу. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Февраль3 – 4 неделя |  «День защитника Отечества» | Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Март1 – 2 неделя | «Мама слово дорогое» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительными заданиями. Повторить прыжки в длину с места, эстафету с мячом. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий. Повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Март3 – 4 неделя | «Весна» | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в метании мяча точно в цель. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжках со скакалкой. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Апрель1 – 2 неделя |  «Всемир ный день здоровья» «Мир космоса» | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнения на равновесие, в прыжках в длину с места, с мячом. Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Апрель3 – 4 неделя |  «Портрет Весны», «Всемир ный день земли» | Упражнять детей в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочка на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Май 1 – 2 неделя |  «Победный май!» | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках со скакалкой. Метание мешочка на дальность.Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |
| Май 3 – 4 неделя | «Хочу все знать» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочка на дальность, в прыжках со скакалкой и в прыжках в длину с места. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | Двигательная:спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правиламиИгровая: игры с правилами. |

***Основные движения, спортивные игры и упражнения.***

*Основные движения:*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другуснизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; черезсетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого** пояса. Поднимать руки вверх, вперед,в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в** кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза)и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси,на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову встороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки встороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа наспине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего заголовой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается опол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась заопору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

**Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола ит.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мячодной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой **между** расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Подвижные игры**

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

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

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

**С ползанием** и **лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», городки.

**Спортивные развлечения.** «День спортивных рекордов», Спартакиада ДОУ (I этап), «Волейбол через сетку», «Сказочные эстафеты», «Зимние забавы», «Служу Отечеству», «Мама, папа и я спортивная семья!», «Полет в космос», «Весёлый стадион».

***2.3. Описание основных технологий, форм, способов, методов и средств***

 ***реализации Программы***

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды** | **Особенности организации** |
| **Медико-профилактические** |
| *Закаливание*  в соответствии с медицинскими показаниями |
| 1. | Обширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя) | Дошкольные группы ежедневно |
| 2. | Хождение по мокрым дорожкам после сна | Младшие группы ежедневно |
| 3. | Контрастное обливание ног | Средняя, группы ст.дошк. возраста ежедневно |
| 4. | Сухое обтирание | Средняя, группы ст.дошк. возраста ежедневно |
| 5. | Ходьба босиком | Все группы ежедневно |
| 6. | Облегченная одежда | Все группы ежедневно |
|  | *Профилактические мероприятия* |
| 1. | Витаминотерапия | 2 раза в год (осень, весна) |
| 2. | Витаминизация 3-х блюд | ежедневно |
| 3. | Употребление фитонцидов (лук, чеснок) | Осенне-зимний период |
| 4. | Полоскание рта после еды | ежедневно |
| 5. | Чесночные бусы | ежедневно, по эпид показаниям |
|  | *Медицинские* |
| 1. | Мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
| 2. | Плановые медицинские осмотры | 2 раза в год |
| 3. | Антропометрические измерения | 2 раза в год |
| 4. | Профилактические прививки | По возрасту |
| 5. | Кварцевание | По эпид показаниям |
| 6. | Организация и контроль питания детей | ежедневно |
|  | *Физкультурно- оздоровительные* |
|  | Корригирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение) | ежедневно |
|  | Зрительная гимнастика | ежедневно |
|  | Пальчиковая гимнастика | ежедневно |
|  | Дыхательная гимнастика | ежедневно |
|  | Динамические паузы | ежедневно |
|  | Релаксация | 2-3 раза в неделю |
|  | Музотерапия | ежедневно |
|  | цветотерапия | 2-3 раза в неделю |
|  | сказкотерапия | ежедневно |
|  | *Образовательные* |
| 1. | Привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневно |

 Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в образовательной деятельности по физическому воспитанию. Причём, в каждом возрастном периоде образовательная деятельность по физическому воспитанию имеет разную направленность:

 - для детей второй младшей группы занятия должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;

 - для детей средней группы – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);

 - в старших и подготовительных к школе группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
6. Сюжетно-игровые занятия.

***Формы организации образовательной деятельности***

***«Физическое воспитание»***

**Занятие тренировочного типа,** которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, прыжки со скакалкой на время и т.д.).

**Принципы организации занятий**

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

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

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

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

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

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

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

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

***Методы и приемы обучения:***

***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физ.оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

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

**2.4. Взаимодействие с семьями дошкольников**

**Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

**по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

 1. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

 2. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:

 – зоны физической активности,

 – закаливающие процедуры,

 – оздоровительные мероприятия и т.п.

 3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

 4. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

 5. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

 6. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.

 7. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

 8. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

 9. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

 10. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с фельдшерско-акушерским пунктом.

 11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

 12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

 13. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

 14. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

***Вторая младшая группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **месяц** | **Работа с родителями** |
| 1. |  Сентябрь | 1. Консультация «Спортивная форма в детском саду»,«Физическое воспитание детей в семье»2. Индивидуальные беседы с родителями  |
| 2. |  Октябрь | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.2. Консультация «Особенности формирования осанки у детей дошкольного возраста»3. Индивидуальные беседы |
| 3. |  Ноябрь | 1. Консультация «Чистота – залог здоровья»2. Индивидуальные беседы |
| 4. |  Декабрь | 1. Конкурс рисунков детей и родителей «Выпал беленький снежок»2. Консультация «Зимние травмы»3. Индивидуальные беседы |
| 5. |  Январь | 1. Консультация «Зимние забавы»2. Информация «Зимние травмы»3. Индивидуальные беседы |
| 6. |  Февраль | 1. Консультация «Роль подвижных игр в развитии основных движений у детей младшего возраста»2. Индивидуальные беседы |
| 7. |  Март | 1. Консультация «Проведение утренней гимнастики в домашних условиях»2. Индивидуальные беседы |
| 8. |  Апрель | 1. Консультация «Игры с мячом для детей 3-4 лет»2. Индивидуальные беседы |
| 9. |  Май | 1. Индивидуальные беседы.2. Информация «Всем без исключения о правилах движения»3. Консультация «Досуг детей на прогулке» |

***Средняя группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **месяц** | **Работа с родителями** |
| 1. |  Сентябрь | 1. Консультация «Физкультурная форма в детском саду»,«Чистота – залог здоровья»2. Индивидуальные беседы с родителями |
| 2. |  Октябрь | 1. Консультация «Игры с мячом для детей 4-5 лет»2. Индивидуальные беседы |
| 3. |  Ноябрь | 1. Консультация «Особенности формирования осанки у детей дошкольного возраста»2. Индивидуальные беседы с родителями |
| 4. |  Декабрь | 1. Консультация «Зимние забавы»2. Индивидуальные беседы |
| 5. |  Январь | 1. Консультация «Проведение утренней гимнастики в домашних условиях»2. Информация «Зимние травмы»3. Индивидуальные беседы |
| 6. |  Февраль | 1. Консультация «Зимние травмы»2. Индивидуальные беседы |
| 7. |  Март | 1. Консультация «Физическое воспитание детей в семье»2. Индивидуальные беседы |
| 8. |  Апрель | 1. Консультация «Развитие выносливости и ловкости у детей дошкольного возраста на дополнительных занятиях 22. Индивидуальные беседы |
| 9. |  Май | 1. Индивидуальные беседы с родителями2. Информация «Всем без исключения о правилах движения»3. Консультация «Ритмическая гимнастика как эффективное средство и форма физического воспитания детей в условиях дошкольного образования» |

***Старшая группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **месяц** | **Работа с родителями** |
| 1. |  Сентябрь | 1. Консультация «Спортивная форма в детском саду»2. Индивидуальные беседы с родителями |
| 2. |  Октябрь | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.2. Консультация «Физическое развитие»3. Индивидуальные беседы |
| 3. |  Ноябрь | 1. Консультация «Развитие выносливости и ловкости у детей на дополнительных занятиях»2. Индивидуальные беседы |
| 4. |  Декабрь | 1. Конкурс рисунков детей и родителей «Зимние виды спорта»2. Консультация «Зимние травмы»3. Индивидуальные беседы |
| 5. |  Январь | 1. Консультация «Учимся кататься на лыжах»2. Информация «Зимние травмы»3. Индивидуальные беседы |
| 6. |  Февраль | 1. Консультация «Зимние травмы»2. Индивидуальные беседы |
| 7. |  Март | 1. Консультация «Ритмическая гимнастика как эффективное средство и форма физического воспитания в условиях дошкольного образования»2. Индивидуальные беседы3. Конкурс рисунков детей и родителей «Мой любимый вид спорта» |
| 8. |  Апрель | 1. Консультация «Особенности формирования осанки у детей дошкольного возраста»2. Индивидуальные беседы |
| 9. |  Май | 1. Индивидуальные беседы.2. Информация «Всем без исключения о правилах движения» |

***Подготовительная к школе группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **месяц** | **Работа с родителями** |
| 1. |  Сентябрь | 1. Консультация «Игры с мячом для детей 5-6 лет»2. Индивидуальные беседы с родителями |
| 2. |  Октябрь | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.2. Консультация «Чистота – залог здоровья»3. Индивидуальные беседы |
| 3. |  Ноябрь | 1. Консультация «Физическое воспитание в семье»2. Индивидуальные беседы |
| 4. |  Декабрь | 1. Конкурс рисунков детей и родителей «Зимние виды спорта»2. Консультация «Проведение утренней гимнастики в домашних условиях»3. Индивидуальные беседы |
| 5. |  Январь | 1. Консультация «Учимся кататься на лыжах»2. Информация «Зимние травмы»3. Индивидуальные беседы |
| 6. |  Февраль | 1. Консультация «Зимние забавы»2. Проведение спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества «Служу Отчизне!»3. Индивидуальные беседы |
| 7. |  Март | 1. Консультация «Чистота – залог здоровья»2. Индивидуальные беседы3. Конкурс рисунков детей и родителей «Моя спортивная семья»4. Проведение спортивных соревнований «Мама, папа и я – спортивная семья» |
| 8. |  Апрель | 1. Консультация «Ритмическая гимнастика как эффективное средство и форма физического воспитания детей в условиях дошкольного образования»2. Индивидуальные беседы |
| 9. |  Май | 1. Индивидуальные беседы.2. Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 3. Консультация «Проведение утренней гимнастики в домашних условиях»» |

**3. Организационный раздел**

**3.1. Описание организации образовательного процесса**

**и организационно-педагогических условий,**

**обеспечивающих развитие ребёнка**

Организация непосредственно образовательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении регламентируется расписанием. Расписание непосредственно образовательной деятельности составлено в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»**.**

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию проводятся в группах 3-7 лет 3 раза в неделю. В группах старшего дошкольного возраста (5-7 лет) одно из занятий круглый год проводится на свежем воздухе. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуется на открытом воздухе.

Перед началом учебного года инструктор по медицинским картам выясняет принадлежность каждого ребенка к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной), уточняет диагноз с целью определения индивидуальной физической нагрузки. В отношении детей, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, необходимо учитывать противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений. Перед началом каждого занятия с этой же целью педагог выясняет состояние здоровья воспитанников, выявляя детей, которым необходимо снизить физическую нагрузку после перенесенной болезни.

Выполнение рабочей программы обеспечивается совместными действиями инструктора по физической культуре, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

Система работы по физическому развитию строится с учётом возрастных и психологических особенностей детей при соблюдении оптимального двигательного режима с использованием индивидуального дифференцированного подхода.

***Модель двигательного режима***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№**  | **Формы организации** | **Особенности организации** |
|  | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 7-10 минут |
|  | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7- 8 минут |
|  | Динамические паузы во время НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
|  | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут |
|  | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность - 12- 15 мин |
|  | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин. |
|  | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин. |
|  | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю ( в разновозрастной старшего дошкольного возраста одно на воздухе). Длительность 15- 30 минут |
|  | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
|  | Физкультурно-спортивные праздники  | 2-3 раза в год (последняя неделя квартала) |
|  | Неделя здоровья  | 1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп |
|  | Физкультурный досуг | 2- 3 раза в год  |
|  | Физкультурно - спортивные праздники  | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин. |
|  | Спартакиады вне детского сада | Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности |
|  | Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи | По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин |
|  | Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении | Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей |
|  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий |

Двигательная деятельность по физическому развитию проходит по установленному расписанию непосредственной образовательной деятельности.

**3.2. Описание развивающей предметно-пространственной среды**

Для обеспечения осуществления физического развития на территории МБДОУ ДС №79 «Мальчиш-Кибальчиш» имеется дорожка для бега, а также площадка с твёрдым покрытием для проведения спортивных мероприятий.

 Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале построена на следующих принципах:

* насыщенность;
* трансформируемость;
* полифункциональность;
* вариативность;
* доступность;
* безопасность.

**Оснащение физкультурного зала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название** | **Количество** |
| ***Оборудование для развития основных движений*** |
| 1. | Доски гладкие с зацепами и ребристые | 2 |
| 2. | Лестница гимнастическая | 3 |
| 3. |  Скамейки гимнастические | 3 |
| 7. | Канат для перетягивания | 1 |
| 8.. | Кубики   | 30 |
| 9. | Мешочки для метания | 20 |
| 10. | Мешочки для равновесия | 5 |
| 11. | Мячи резиновые | 20 |
| 12. | Мячи - фитболы | 10 |
| 13. | Мяч баскетбольный | 3 |
| 14. | Дуги | 9 |
| 15. | Маты | 2 |
| 16. | Фишки | 6 |
| 17. | Корзина для мячей | 3 |
| 18. | Баскетбольный щит | 3 |
| 19. | Мяч волейбольный | 5 |
| 20. | Кольцебросы | 15 |
| 21. | Батут | 3 |
| 22. | Ракетки для игры в бадминтон | 3 |
|   | ***Измерительные приборы*** |   |
| 1. | Измерительная рулетка | 1 |
|   | ***Инвентарь для общеразвивающих упражнений*** |   |
| 1. | Мяч малого диаметра | 30 |
| 2. | Обручи | 20 |
| 3. | Кубики | 30 |
| 4. | Кегли | 15 |
| 5. | Палки гимнастические | 28 |
| 6. | Скакалка  | 15 |

**3.3. Описание обеспеченности методическими материалами**

**и средствами обучения**

1. Борисова М. М.. ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет)

2. Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть

во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое

пособие / Л.Н. Волошина и др. – Воронеж: Издат-Черноземье. – 2017. – 52 с.

3. Пензулаева Л. И. ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет

4. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (3-4 года)

5. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа

6. Пензулаева Л. И. ФГОС Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа

7. Пензулаева Л. И.ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школе группа

8. Степаненкова Э.Я. ФГОС Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет.