

 Содержание

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка-стр.3

1.2. Цели рабочей программы-стр.3

1.3. Задачи рабочей программы-стр.4

1.4. Принципы и подходы к формированию программы-стр.5

1.5. Сфера реализации программы-стр.5

1.6. Формы реализации программы-стр.6

1.7. Особенности развития детей дошкольного возраста-стр.7

1.8. Целевые ориентиры-стр.14

1.9.Содержание психолого-педагогической работы-стр14.

2. Содержательный раздел

2.1. Перспективное планирование освоения образовательной области «Физическое развитие»-стр.19

3.Организационный раздел

3.1. Образовательная нагрузка на 2016-2017г-стр.48

3.2. Циклограмма распределения рабочего времени инструктора по ФК-стр.48

3.3. Взаимодействие с педагогами ДОУ-стр.50

3.4. Условия для реализации программы-стр.50

3.5. Социальное партнёрство-стр.52

3.6. Методическая поддержка освоения ФГОС-стр.53

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

Рабочая программа разработана в соответствии:

с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации»,

с приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»,

с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155,

с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»,

с Основной образовательной программой ДОУ № 112,Уставом ДОУ № 112.

1.2. Цели рабочей программы:

Создание условий для:

Формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранения, укрепления и охраны здоровья детей; повышения умственной и физической работоспособности, предупреждения утомления.

Обеспечения гармоничного физического развития, совершенствования умений и навыков в основных видах движений, воспитания красоты, грациозности, выразительности движений, формирования правильной осанки.

Формирования потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развития интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста с нарушениями развития речи путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

1.3. Задачи рабочей программы

− обеспечивать равные возможности для полноценного развития ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей детей);

− охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей (в том числе их эмоциональное благополучие);

− создавать условия, способствующие правильному формированию опорно- двигательной системы и других систем организма;

− формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

− оказывать помощь родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья детей.

− овладевать основными движениями и развивать разные формы двигательной активности детей;

− развивать крупную и мелкую моторику;

− поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организации видов деятельности, способствующих физическому развитию;

− формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях, физические качества (выносливость, гибкость, силу, быстроту и т.д.).

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы.

1) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок проявляет активность в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

2) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

3) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

4) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка;

5) принципы интеграции усилий специалистов;

6) принцип конкретности и доступности учебного материала, соответствия требований, методов, приемов и условий образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;

7) принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала;

8) принцип постепенности подачи учебного материала;

9) принцип концентрического наращивания информации в каждой из последующих возрастных групп.

1.5. Сфера реализации программы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Количество детей | Гендерный учет | Группа здоровья |
|  | КоличествоМальчиков | Количество девочек | 1 | 2 | 3 |
| 2 мл. гр.1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 мл. гр.2 |  |  |  |  |  |  |
| Средн.гр. 1 |  |  |  |  |  |  |
| Средн.гр. 2 |  |  |  |  |  |  |
| Старш.гр. 1 |  |  |  |  |  |  |
| Старш.гр. 2 |  |  |  |  |  |  |
| Подг.гр.1 |  |  |  |  |  |  |
| Подг.гр.2 |  |  |  |  |  |  |
| Стар.лог.гр. |  |  |  |  |  |  |
| Подг.лог.гр. |  |  |  |  |  |  |

1.6. Формы реализации программы.

Программа реализуется в следующих организационных формах:

- физкультурные занятия разных видов:

в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);

в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);

по принципу круговой тренировки;

в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;

в форме проектной деятельности;

в форме интегративной деятельности;

в форме занятия с элементами фитнес технологий (стретчинга, ритмических движений под музыкальное сопровождение…);

в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

− физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, спортивные упражнения на прогулке, индивидуальная работа);

− самостоятельная двигательная активность детей;

− активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.)

1.7. Особенности развития детей.

Для физического воспитания детей в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями необходимы элементарные знания анатомо- физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности. Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами.

Особенности развития детей 3-4 лет

Психологи обращают внимание на*«кризис трех лет»,* когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий.Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Особенности развития детей 4-5 лет.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как ив предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять -17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес и недостаточный для своего возраста рост. При оценке физического развития детей учитывается не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объём головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. 5 Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей 4-5 лет наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг; у девочек – от 4,8 до 8,3 кг. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней зарядки и физкультурных занятий важна правильная дозировка - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: дети не должны поднимать груз больше 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками. Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладает брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 куб см), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей , находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, что игры и занятия проводились в теплое время на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к 5 годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятий. Важно не допускать утомление детей, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм мышцы восстанавливается. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами 6 игровые действия или воспринимать указания, объяснения в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в помещении составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. На 5 году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к 5 годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой- либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Особенности развития детей 5-6 лет.

Возрастной период от 5-7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершена. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчивается к 6 годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения с мячом организуют и на прогулке воспитатели в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т.п. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении). Следует также учитывать, что при 7 падении ребенка с горки, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки). Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К 6 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по- прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанные с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая часть опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого. При проведении общеразвивающих упражнений учитывается, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых упражнений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т.д. 8 Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 5 годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 куб см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 куб дц воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации детей, предпочитающих игры мало подвижности.

 Особенности развития детей 6-7 лет.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. У ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах ит.п. Он различает скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.8. Ожидаемые результаты реализации программы-целевые ориентиры.

Целевые ориентиры физического образования в раннем возрасте.

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

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

Планируемые результаты по освоению образовательной области «Физическое развитие» см. «Годовое развёрнутое перспективное планирование»

1.9. Содержание психолого-педагогической работы.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни по возрастным группам.

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. 13 Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Перечень основных движений и упражнений по возрастным группам. Средняя группа (от 4 до 5 лет) Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм- эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. 15 Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Перспективное планирование на 2016-2017 учебный год (примерное).

Вторая младшая группа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| НеделяПопорядку | Задачи | Тема |
| Сентябрь |  |  |
| 1 | Учить ходить по рейке, положенной на пол, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой; развивать ловкость; воспитывать доброжелательные отношения между детьми в процессе игры. | «Детский сад. Знакомимся.» |
| 2 | Учить прыгать из кружка в кружок, ходить на носочках, строиться в шеренгу, катать мяч друг другу, развивать чувство равновесия, глазомер; формировать представление детей о временных изменениях в природе; уточнять и обобщать понятие «Фрукты». | «Осень. Изменения в природе.» |
| 3 | Учить ходить по бревну, прыгать вокруг предметов, катать шарик в воротца, упражнять в умении бегать по кругу; продолжать формировать представление о временных изменениях в природе; уточнять и обобщать понятие «Овощи». | «Осень. Сельскохозяйственные профессии. Урожай.» |
| 4 | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе по рейке, прыжках из кружка в кружок, развивать ловкость, глазомер; закреплять и обобщать представление детей о животном мире осенью. | «Дикие и домашние животные осенью». |
| Октябрь |  |  |
| 1 | Учить строиться в колонну по одному, прыгать вверх с места, ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы; упражнять в ходьбе на носочках, ползании на четвереньках между предметами; закреплять представление детей о семье. | «Семья» |
| 2 | Учить ходить по кругу, бегать на носочках, метать мяч в горизонтальную цель; упражнять в умении ходить по скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой; познакомить детей с основными частями тела человека. | «Я –человек. ЗОЖ». |
| 3 | Учить ходить змейкой, прыгать между предметами ;упражнять в умении бегать в колонне по одному. | «Мой дом. Мой город». |
| 4 | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в ходьбе змейкой, ползании на четвереньках, метании мяча в горизонтальную цель, развивать координацию движений, глазомер; расширять представление детей о видах транспорта, воспитывать чувство ответственности за свою безопасность. | «Транспорт. ПДД. В гостях у светофора». |
| Ноябрь |  |  |
| 1 | Учить ходить в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два, бегать с одного края площадки на другой, строиться в колонну по два, катать мяч между предметами; упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие; воспитывать уважение к труду взрослых. | «Труд шофера. Водителя автобуса.» |
| 2 | Учить метать мяч в горизонтальную цель двумя руками от груди, пролезать в обруч; упражнять в ходьбе по кругу, бегать на носочках, прыжках на месте. | «Кто живет в деревне». |
| 3 | Учить бегать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед; упражнять в ходьбе по скамейке; катании мяча друг другу, закреплять умение строиться в круг; | «Квартира» |
| 4 | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге с одного края площадки на другой, ходьбе на носочках; развивать равновесие; | «Гости». |
| Декабрь |  |  |
| 1 | Учить лазать по лестнице стремянке, метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; упражнять в прыжках, беге, ходьбе с высоким подниманием колена; развивать координацию движений; воспитывать чувство ответственности за свою безопасность | «Пожарная безопасность». |
| 2 | Учить бегать в медленном темпе в течении отведенного времени, прыгать через шнур; упражнять в умении строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках вокруг предметов; воспитывать уважение к труду взрослых. | «Труд продавца». |
| 3 | Учить ходить по два, упражнять в ходьбе по скамейке, катании мяча в воротца; развивать равновесие; формировать представление детей о временных изменениях в природе. | «Зима. Изменения в природе.» |
| 4 | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; сохранения устойчивого равновесия при прыжках; закреплять знания детей о новогоднем празднике, о символах праздника. | «Новый год». |
| Январь |  |  |
| 1 |  |  |
| 2 | формировать представление детей о зимних видах спорта. | «Зимние виды спорта». |
| 3 | Учить прыгать через линию; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; закреплять и обобщать представление детей о животном и растительном мире зимой. | «Животный и растительный мир зимой.» |
| 4 | Формировать умение бегать по прямым и извилистым дорожкам, прыгать через предметы, метать мяч в вертикальную цель; развивать ловкость и координацию движений; формировать представление детей о погодных явлениях зимой. | «Зима белоснежная». |
| Февраль |  |  |
| 1 | Учить прыгать с высоты, бегать, выполняя задания; развивать устойчивое равновесие при ходьбе; знакомить детей с народными играми. | «Родина» |
| 2 | Учить ходить врассыпную, ловить мяч; упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между предметами; развивать чувство равновесия; расширять представление детей о функции вооруженных сил. | «Военные профессии» |
| 3 | Учить ходить, выполняя задания; упражнять в умении и навыках бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать из кружка в кружок; воспитывать стремление быть похожими на защитников нашего Отечества. | «23 февраля- День Защитника Отечества». |
| 4 | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, ловле мяча, прыжках с высоты, развивать ловкость, координацию движений; воспитывать уважение к труду взрослых. | «Труд полицейского» |
| Март |  |  |
| 1 | Учить бросать и ловить мяч, прыгать через линии( поочередно через каждую), бегать в быстром темпе на расстояние; упражнять в ходьбе с выполнением заданий; воспитывать уважение и любовь к близким. | «8 Марта» |
| 2 | Учить подлезать под препятствие, не касаясь руками пола; упражнять в беге по прямой и извилистым дорожкам, прыжках через предметы; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; продолжать знакомить детей с народными играми. | «Народная игрушка. Народные промыслы» |
| 3 | Учить ходить по лестнице, положенной на пол, упражнять в умении бегать с одного края площадки на другой, лазать по лестнице стремянке; развивать координацию движений, глазомер; продолжать знакомить детей с народными играми. | «Фольклор». |
| 4 | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в беге в быстром темпе, прыжках через несколько линий; закреплять умения и навыки ходить в колонне по одному; | «Профессия парикмахер» |
| Апрель |  |  |
| 1 | Учить прыгать в длину с места через две линии, ходить выполняя задания; упражнять в беге в медленном темпе, метании мяча в горизонтальную цель; формировать изменение о временных изменениях в природе. | «Весна. Изменение в природе.» |
| 2 | Учить прыгать в длину с места; закреплять умения и навыки катать мяч друг другу, бегать в колонне по одному; развивать равновесие; закреплять и обобщать представление детей о животном мире весной. | «Звери и птицы весной» |
| 3 | Учить ходить по наклонной доске; упражнять в метании в горизонтальную цель; закреплять умения и навыки строиться в колонне по одному, ползать на четвереньках между предметами; закреплять и обобщать представление детей о растительном мире весной. | «Растения весной». |
| 4 | Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в прыжках в длину, ловле мяча, перестроении в колонну по два, лазанье по лестнице ; развивать чувство равновесия; воспитывать доброжелательные отношения между детьми в процессе игры. | «Наши добрые дела». |
| Май |  |  |
| 1 |  |  |
| 2 | Упражнять в прыжках с высоты, размыкании и смыкании, закреплять умения и навыки бегать в колонне по одному, перелезать через бревно, ходить в разных направлениях; развивать глазомер;  | «День Победы» |
| 3 | Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, бегать на носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов; развивать ловкость. |  |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений; упражнять в умении и навыках перестраиваться в колонну по два, метать мяч в вертикальную цель; развивать чувство равновесия; формировать представление о культурных растениях. | «Садовые и огородные растения. |

Средняя группа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Неделя по порядку | Задачи | Тема |
| Сентябрь  |  |  |
| 1 | Учить прыгать на одной ноге, метать предметы на дальность ;упражнять в лазанье по гимнастической стенке; совершенствовать умение ходить по ребристой доске; уточнять представление детей о профессиях сотрудников детского сада, воспитывать уважение к труду взрослых. | «Знакомимся. Профессии сотрудников детского сада». |
| 2 | Учить бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу; совершенствовать умение ходить по линии, развивать равновесие; формировать представление о временных изменениях в природе. | «Осень. Изменения в природе. Дары природы». |
| 3 | Учить ходить на пятках, прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по скамейке, ловле мяча; развивать ловкость и координацию движений; уточнять представление детей о сельскохозяйственных профессиях, о профессии лесника. | «Осень. Сельскохозяйственные профессии. Труд лесника». |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в метании предметов на дальность ,в прыжках на одной ноге, бегать в колонне по двое; уточнять и обобщать понятие «Овощи» и «Фрукты». | «Местные и экзотические овощи и фрукты». |
| Октябрь. |  |  |
| 1 | Учить ловить мяч двумя руками, ходить между линиями, непрерывно бегать в медленном темпе в течении определенного времени; упражнять в прыжках в длину с места, ходьбе на пятках; развивать чувство равновесия; закреплять и уточнять представление детей о семье. | «Семья». |
| 2 | Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой; упражнять в умении бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу; познакомить детей с основными частями тела человека, прививать чувство ответственности за свое здоровье. | «Я – человек. ЗОЖ.» |
| 3 | Учить ходить по веревке, вдоль границ зала, бросать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в умении метать предметы на дальность, прыгать на одной ноге; развивать глазомер; формировать умение правильно называть свой домашний адрес. | «Мой город. История и культура». |
| 4 | Формировать умения и навыки бегать в колонне по два, ходить на пятках; упражнять в ловле мяча, ползании по гимнастической скамейке на животе, прыжках на двух ногах на месте, развивать координацию движений; расширять представление детей о видах транспорта, воспитывать чувство ответственности за свою безопасность. | «Транспорт. ПДД». |
| Ноябрь . |  |  |
| 1 | Учить ползать по наклонной и горизонтальной доске, равняться по ориентирам; упражнять в ходьбе по веревке, ловле мяча, прыжках в длину с места; развивать ловкость; уточнять представление детей о профессиях людей, воспитывать уважение к труду взрослых.  | «Профессии. Выдающиеся люди». |
| 2 | Учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, прыгать с поворотом кругом; совершенствовать навыки и умения в ходьбе между линиями; воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми с помощью игры. | «Что такое хорошо и что такое плохо». |
| 3 | Способствовать общему оздоровлению организма ребенка; развивать мелкую моторику рук; укреплять наружный свод стопы; создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка; упражнять в ползании по с скамейке с помощью рук; упражнять детей в умении ползать на всех видах четверенек; закреплять умение бегать с увертыванием, развивать координацию детей; воспитывать умение действовать в коллективе; укреплять доверие детей к внешнему миру.  | «Любимые сказки». |
| 4 | Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, ползать по горизонтальной и доске; развивать равновесие, координацию движения; совершенствовать умение ловить мяч |  |
| Декабрь .  |  |  |
| 1 | Учить прыгать поочередно через линии, перебрасывать мяч; упражнять в умении ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; формировать устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове; закреплять понятие детей «Игрушки». | «Мои игрушки». |
| 2 | Учить бегать со сменой ведущего, перешагивать через рейки лестницы; упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, отбивать мяч о землю правой и левой рукой; формировать представление о временных изменениях в природе. | «Зима. Изменения в природе». |
| 3 | Учить прыгать через 2-3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; совершенствовать умение ходить между линиями; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при прыжке; закреплять знания детей о зимующих птицах. | «Птицы вокруг нас. Мы – друзья зимующих птиц». |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках, беге со сменой ведущего, ловле мяча; совершенствовать умения и навыки ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой; закреплять знания детей о новогоднем празднике, о символах праздника. | «Новый год». |
| Январь . |  |  |
| 3 | Учить ползать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед, прокатывать мяч друг другу; упражнять в умении бегать со сменой ведущего; знакомить детей с зимними видами спорта. | «Зимние виды спорта». |
| 4 |  Формировать умения и навыки бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы); упражнять в метании в горизонтальную цель; развивать глазомер; закреплять знания детей о диких животных Крайнего Севера. | «Животные Крайнего Севера». |
|  |  |  |
| Февраль . |  |  |
| 1 | Учить метать в вертикальную цель, ходить по наклонной доске, бегать мелким и широким шагом ;упражнять в умении ползать змейкой, прыгать с продвижением вперед; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; расширять представление детей о родном крае. | «Родина. История. Родной край», |
| 2 | Учить подлезать под веревку, прыгать – ноги вместе, ноги врозь; упражнять в умении отбивать мяч о землю, бегать на расстояние со средней скоростью; расширять представление детей о функции вооруженных сил. | «Военные профессии». |
| 3 | Учить бегать на расстояние, ходить с изменением направления, ползать на четвереньках на расстояние; упражнять в умении строиться в колонну по три; развивать координацию движений; воспитывать стремление быть похожими на Защитников нашего Отечества». | «День Защитника Отечества». |
| 4 | Формировать умение ходить по наклонной доске, бегать широким и мелким шагом, метать в вертикальную цель; развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске; воспитывать уважение к родителям, уточнять знания детей о посуде и продуктах питания. | «Посуда. Продукты питания». |
| Март . |  |  |
| 1 | Учить ходить на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой; упражнять детей в умении подлезать под веревку, прокатывать мяч друг другу между предметами; обобщать и систематизировать знания детей о профессиях мам; активизировать словарь по этой теме; воспитывать уважение к людям труда, любовь к близким. | «8 Марта». |
| 2 | Учить лазать по гимнастической стенке; закреплять умение ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; продолжать знакомить детей с народными играми. | «Народная игрушка. Народные промыслы». |
| 3 | Учить поворачиваться направо, налево, кругом, перешагивать через набивные мячи; упражнять в умении бегать мелким и широким шагом; знакомить детей с народными хороводными играми. | «Фольклор» |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, беге со сменой ведущего, прыжках со скакалкой; формировать представление детей о временных изменениях в природе. | «Весна. Изменения в природе. Живая и неживая природа». |
| Апрель  |  |  |
| 1 | Учить ползать по гимнастической скамье, подтягиваясь руками, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье; воспитывать желание трудиться, уважение к людям труда. |  |
| 2 | Учить ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с разными положениями рук; упражнять в умении лазать по гимнастической стенке, метать в вертикальную цель; развивать равновесие и глазомер; формировать представление детей о профессии космонавта. | «Космическое путешествие». |
| 3 | Учить бегать на расстояние 20 м.; упражнять в умении перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать на одной ноге; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по веревке; закреплять и обобщать представление детей о цветах, о животном и растительном мире весной. | «Животный и растительный мир весной». |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений,упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками |  |
| Май |  |  |
| 1 | Упражнять в умении бегать на расстояние, ходить приставным шагом, прыгать в длину с места, прокатывать мяч друг другу; развивать ловкость , глазомер;  | «День Победы». |
| 2 | Формировать умение ходить на пятках, ловить мяч, ползать на четвереньках; развивать координацию движений; закреплять и обобщать представление детей о полевых цветах. | «Лето. Изменения в природе. Дары природы. Цветы». |
| 3 | Совершенствовать умения и навыки строиться в колонну по три, ходить в разных направлениях, ползать между предметами; развивать ловкость, глазомер; знакомить детей с летними видами спорта. | «Летние виды спорта». |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; совершенствовать умения ходить с мешочком на голове, строиться в колонну по два, бегать с одного угла площадки на другой; формировать представление детей о временных изменениях в природе. | «Летом в лесу. Растения, животные и насекомые». |

Старшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц, неделя по -порядку | Задачи | Тема |
| Сентябрь |  |  |
| 1 | Учить ходить перекатом с пятки на носок, ползать на четвереньках, толкая головой мяч; упражнять в ходьбе по наклонно доске, передавать мяч в колонне и шеренге разными способами ;совершенствовать умения и навыки бегать на носочках, строиться в круг; развивать координацию движений; формировать представление о временных изменениях в природе. | «Осень. Изменения в природе». |
| 2 | Учить ходить по узенькой рейке, прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена, ползать; метать предметы в вертикальную цель; формировать представление о временных изменениях в природе. | «Растения и животные осенью. Неживая природа» |
| 3 | Учить ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в чередовании с ходьбой; совершенствовать навыки в ходьбе по ребристой доске, развивать равновесие; формировать представление о многообразии родной природы. | « В саду, на лугу, в реке ,озере и болоте» |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять детей в ползании на четвереньках, ходьбе перекатом, перебрасывании предметов через препятствия; формировать представление о труде хлебороба. | «Путешествие в хлебную страну.» |
| Октябрь.  |  |  |
| 1 | Учить бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой; формировать представление о семье. | «Семья» |
| 2 | Учить ходить на носочках, руки за голову, прокатывать набивные мячи; упражнять в умении ползать между предметами, строиться в колонну по – трое; формировать привычку к здоровому образу жизни. | «Я – человек. ЗОЖ». |
| 3 | Учить бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, ходить по гимнастической скамейке с приседанием, ползать, опираясь на предплечья и колени; упражнять в метании предметов на дальность; совершенствовать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед; расширять представление о родной стране. | «Россия – моя Родина». |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке через препятствия, прокатывать мяч весом в 1 кг; развивать координацию движений, равновесие;  | «Выдающиеся люди». |
| Ноябрь.  |  |  |
| 1 | Учить отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; развивать координацию движений; продолжать знакомить детей с народными играми. | «Государственные праздники. История страны». |
| 2 | Учить перелазать через несколько предметов подряд, метать предметы на дальность; закреплять умение бегать по наклонной доске на носочках; развивать равновесие; обогащать представление о мире предметов.  | «Что было до……(в мире техники)». |
| 3 | Учить бегать боком приставным шагом, ходить по гимнастической скамейке на носочках; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, лазать между препятствиями; формировать элементарные представления об истории человечества. | «История человечества» |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках, отбивании мяча о землю; закреплять навыки в ходьбе по рейке |  |
| Декабрь |  |  |
| 1 | Учить ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопками; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках; закрепить представление детей о предназначении железнодорожного транспорта. | «Путешествие вокруг света (едем, плывем, летим). ПДТ |
| 2 | Учить ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места; закреплять навыки ходить на пятках; совершенствовать умения перестраиваться в три колонны;  | «Новый год. Традиции других стран.» |
| 3 | Учить ходить по наклонной доске на носках; равняться в затылок; упражнять в прыжках на мягкое покрытие; закреплять умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой; формировать представление о временных изменениях в природе. | «Зима. Изменения в природе. Животный и растительный мир зимой». |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках различными способами, ходьбе в колонне по двое, бросании мяча вверх и ловле его с хлопками; совершенствовать умения ходить по наклонной доске вверх и вниз; расширять представление детей о новогоднем празднике. | «Новый год». |
| Январь.  |  |  |
| 3 | Учить прыгать через скакалку, размыкаться на вытянутые руки в сто роны, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать равновесие | «Зимние виды спорта». |
| 4 | Формировать умение и навыки правильного выполнения движений, закреплять умение прыгать через предметы, бегать увертываясь, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. | «Люди зимой» |
| Февраль**.**  |  |  |
| 1 | Учить перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, прыгать в длину с разбега; упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа; воспитывать уважение к людям военных профессий. | «Российская Армия. Военные профессии». |
| 2 | Учить метать предметы в вертикальную цель из положения стоя на коленях, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнять в прыжках на двух ногах в чередовании с ходьбой ; расширять представление о вооружении Российской Армии. | «Боевая техника». |
| 3 | Формировать умение метать, находить свое место в колонне по звуковому сигналу; расширять представление детей о Российской Армии; о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность. | «День защитника Отечества» |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать с разбега, бросать и ловить мяч, ходить приставным шагом вперед и назад; обогащать представление детей о мире предметов. | «В мире предметов» |
| Март.  |  |  |
| 1 | Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча; упражнять в прыжках через скакалку, перебрасывании мяча из одной руки в другую; обобщать и систематизировать знания детей о профессиях мам; активизировать словарь детей по этой теме; воспитывать уважение к людям труда и любовь к близким. | «8 Марта». |
| 2 | Учить ходить, выполняя различные задания воспитателя, метать предметы с расстояния; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с изменением темпа; совершенствовать умение бегать на носочках; продолжать знакомить детей с казачьим подвижными играми. | «Народная игрушка. Народные традиции». |
| 3 | Учить бегать на скорость в эстафете «Челночный бег», перебрасывать мяч с отскоком от земли; упражнять в прыжках разными способами; совершенствовать умение ходить на носках, руки за головой; расширять представление о бытовых традициях русского народа.  | «История русского быта». |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений, ходить с прокатыванием перед собой мяча, совершенствовать умение ходить вдоль стен зала с поворотом; расширять и уточнять представление детей о характерных признаках весны. | «Весна. Изменения в природе. Живая и неживая природа.» |
| Апрель.  |  |  |
| 1 | Совершенствовать умение быстро строиться в колонну по- одному; умение бросать и ловить мяч в эстафете «Мяч водящему»; умение бегать на скорость в эстафете «Челночный бег»; формировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни, о полезных и вредных для здоровья привычках. | «Дружим с физкультурой и спортом». |
| 2 | Учить бегать на скорость; упражнять в умении прыгать в длину с разбега, отбивать мяч о землю; совершенствовать умения и навыки в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием по середине; | «Герои космоса» |
| 3 | Учить поворачиваться кругом (прыжком); упражнять в умении ползать на четвереньках, толкая головой мяч; совершенствовать умение бегать по наклонной доске на носочках, прыгать в длину с места; формировать умение самостоятельно организовывать знакомые народные подвижные игры. | «Родной край» |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в беге на скорость, метании предметов в центр мишени; совершенствовать умения и навыки прыгать на мягкое покрытие, ходить по наклонной доске |  |
| Май.  |  |  |
| 1,2 | Рассказать детям о Дне Победы, развивать чувство любви к Родине, гордости за нее. Формировать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений, развивать основные физические качества, воспитывать целеустремленность, настойчивость и чувство товарищества при проведении коллективных эстафет. | «День Победы. Герои ВОВ» |
| 3 | Учить бегать мелким и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; формировать представление о многообразии родной природы. | «Лето. Изменения в природе.» |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках через скакалку, беге мелким и широким шагом, перебрасывании мяча различными способами; формировать представление о сезонных изменениях в природе. | «Лето. Дары природы. Животные и растения летом». |

Подготовительная группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Неделя по порядку | Задачи | Тема |
| 1 | Учить ползать на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами, прыгать на месте на двух ногах разными способами; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; развивать ловкость; расширять представление детей о школе.  | День знаний. Профессия – учитель. |
| 2 | Учить перестраиваться из одной шеренги в две, ходить с набивным мешочком на спине, рассчитываться на первый и второй, метать в движущуюся цель; упражнять в умении перебрасывать мячи разными способами, пролезать в обруч разными способами; формировать представление о временных изменениях в природе. | Осень. Изменения в природе. Дары природы. |
| 3 | Учить перебрасывать мяч через сетку, ходить по гимнастической скамейке приседая на одну ногу, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; закреплять умения ходить с разным положением рук, сохранять координацию движений; формировать представление о сельскохозяйственном труде. | Сельскохозяйственные профессии. Творческие профессии. |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках разными способами, в ползании на животе с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; развивать ловкость; формировать представление о труде хлебороба. | «Путешествие в хлебную страну». |
| Октябрь.  |  |  |
| 1 | Учить подлезать под дугу несколькими способами подряд, ходить по узенькой рейке боком, развивать равновесие; упражнять в умении бегать в разных направлениях; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по рейке; расширять преставление о родной стране. | «Моя родина- Россия». |
| 2 | Учить бегать, сильно сгибая ноги назад, прыгать с зажатым между ног мешочком с песком; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу, перебрасывать мяч через сетку, развивать координацию движений; продолжать знакомить детей с народными играми родного края. | «Мой город. Традиции и обычаи». |
| 3 | Учить ходить приставным шагом вперед и назад, кружиться с закрытыми глазами, прыгать на одной ноге через веревочку вперед и назад; развивать умение лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, развивать равновесие, ловкость, координацию движения, продолжать знакомить детей с народными играми. | «История России. Столица» |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении ходить по узенькой рейке прямо и боком, подлезать под дугу несколькими способами, прыгать на двух ногах разными способами; углублять представление о семье. | «Семья» |
| Ноябрь. |  |  |
| 1 | Учить перелезать с одного пролета на другой, ходить по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы; закреплять умение строиться в колонну по одному; развивать ловкость; продолжать знакомить детей с играми народов нашей страны. | «Многонациональная семья . Обычаи.» |
| 2 |  Учить бросать и ловить мяч двумя руками, прыгать через набивные мячи, бегать в течении времени; развивать умение ходить приставным шагом вперед и назад; обогащать представление детей о мире предметов. | «Что было до…»(в мире техники) |
| 3 | Учить ползать под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд, бегать с различными заданиями, метать на дальность правой и левой рукой; развивать глазомер; формировать элементарные представления об истории человечества. | «История человечества». |
| 4 | Упражнять в умении бросать мяч вверх, оземлю и ловить его двумя руками, перелазать с одного пролета на другой (по диагонали), ходить по гимнастической скамейке с переша-гиванием через предметы; развивать координацию движений, равновесие |  |
| Декабрь.  |  |  |
| 1 | Учить прыгать вверх из глубокого приседа, ходить по гимнастической скамейке, ползать на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой; закрепить представление детей о предназначении железнодорожного транспорта. | «Путешествие вокруг света (едем, плывем, летим). ПДД. |
| 2 | Формировать умение ползать на спине по гимнастической скамейке; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, развивать чувство равновесия , глазомер; Расширять представление детей о новогоднем празднике в других странах. | «Новый год. Традиции других стран». |
| 3 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений ;упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; совершенствовать умение в перебрасывании мяча различными способами подряд; развивать ловкость; формировать представление детей о временных изменениях в природе. | «Зима. Изменения в природе. Животный и растительный мир зимой». |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; совершенствовать умение в перебрасывании мяча различными способами подряд; развивать ловкость; расширять представление детей о новогоднем празднике. | «Новый год» |
| Январь.  |  |  |
| 3 | Учить прыгать на од-ной ноге вправо, влево, бегать с мячом по доске, перестраиваться в колонну по четыре; упражнять в умении ползать на спине по гимнастической скамейке; развивать координацию движения; формировать представление о зимних видах спорта. | «Зимние виды спорта» |
| 4 | Формировать умение и навыки правильного выполнения движений, упражнять в прыжках через предметы, в беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, формировать представление о животном мире Крайнего Севера. | Природа Крайнего Севера. Животный и растительный мир. |
| Февраль.  |  |  |
| 1 | Учить отбивать мяч в движении; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; развивать ловкость; воспитывать уважение к людям военных профессий. | «Российская армия. Военные профессии». |
| 2 | Учить бегать со средней скоростью; упражнять в метании в вертикальную цель из положения стоя на коленях; расширять представление о вооружении Российской Армии. | «Боевая техника» |
| 3 | Учить находить свое место в колонне по звуковому сигналу; расширять представление детей о Российской Армии; о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность. | «День защитника Отечества». |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, отбивании мяча в движении, прыгать разными способами; обогащать представление детей о мире предметов. | « В мире предметов». |
| Март.  |  |  |
| 1 | Учить ходить по гимнастической скамейке, поднимая правую ногу и делая под ней хлопок, метать в цель из разных положений; развивать ловкость и глазомер; обобщать и систематизировать знания детей о профессиях мам; активизировать словарь детей по этой теме, воспитывать уважение к людям труда и любовь к близким. | « 8 Марта». |
| 2 | Учить перебрасывать мячи друг другу на расстоянии; закреплять навыки и умение ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; продолжать знакомить детей с казачьими народными играми. | «Народные традиции. Обычаи народов России.» |
| 3 | Учить ходить в полуприседе, бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом; упражнять в ходьбе с набивным мешочком на спине, прыжках в длину с места; воспитывать уважение к народным традициям. | «Художественные промыслы» |
| 4 | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимнастической скамейке; развивать равновесие; расширять представление детей о характерных признаках весны. | «Весна. Изменения в природе. Живая и неживая природа». |
| Апрель.  |  |  |
| 1 | Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой; совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове, развивать равновесие; воспитание ценностного отношения к собственному труду и труду окружающих. | « Труд людей весной». |
| 2 | Учить прыгать с разбега, бегать с прыжком, закреплять навыки и умения в ходьбе на наружных сторонах стопы; формировать представление о профессии космонавта. | «Герои космоса» |
| 3 |  Учить вести мяч в разных направлениях; совершенствовать умения и навыки в ходьбе с мешочком на голове, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа; воспитывать любовь к сказкам. | «По страницам былин и сказок». |
| 4 |  |  |
| Май.  |  |  |
| 1 | Рассказать детям о Дне Победы, развивать чувство любви к Родине, гордости за нее. Формировать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений, развивать основные физические качества, воспитывать целеустремленность, настойчивость и чувство товарищества при проведении коллективных игр. | «День Победы» |
| 2 | «Герои ВОВ» |
| 3 | Формировать умение прыгать через большой обруч; упражнять в ходьбе с другими видами движений; закреплять умение бегать в течении определенного времени; формировать представление о многообразии природы нашей планеты. | «Природа жарких стран. Растительный и животный мир.» |
| 4 | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, сидя ноги скрестно; закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке; развивать ловкость;  | «Скоро в школу! До свидания детский сад!» |

НОД на открытом воздухе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи. Старшая группа | Задачи. Подготовительная группа |
| Сентябрь | Упражнять в равновесии, прыжках. Развивать глазомер. Развивать чувство равновесия; воспитывать активность, самостоятельность, инициативу. | Упражнять в равновесии, прыжках. Организовать спортивные игры: «Бадминтон», «Городки», «Мини- волейбол», катание на самокатах. Воспитывать уверенность в себе, ловкость и внимание. |
| Октябрь | Формировать навыки перебрасывать мяч друг другу через волейбольную сетку различными способами( из-за головы, от груди, одной рукой). Познакомить с элементами футбола( прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, отбивать о стену несколько раз подряд. Упражнять в катании на велосипеде, выполняя повороты направо, налево. Упражнять в лазании и подлезании. | Учить элементам волейбола, футбола, катания на велосипедах. Упражнять в подлезании в обруч разными способами( прямо, правым и левым боком). Развивать самостоятельность, творчество, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю. Формировать интерес и любовь к спорту. |
| Ноябрь | Учить технике катания на санках: ведение санок, сидение на санках, спуск с горы, торможение, повороты. Развивать чувство равновесия; воспитывать активность , самостоятельность, инициативу. Способствовать развитию силы мышц рук, плечевого пояса, ног и туловища, плечевого пояса, ног и туловища. | Учить элементам хоккея( держание клюшки, ведение шайбы, удары по шайбе после ведения). Развивать точность, координацию, ловкость движений. Упражнять в катании на санках (ведение санок, сидение на санках, торможение, повороты). Воспитывать волю, преодолевая трудности и препятствия, помогая друг другу. |
| Декабрь | Формировать навыки скольжения по ледяной дорожке. При работе согласовывать движения рук и ног; отталкиваться после разбега без замедления темпа и остановки; скользить на обеих ногах без отрыва ото льда. Учить ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом. Способствовать развитию «чувства снега». | Продолжать учить скользить по ледяным дорожкам, правильно выполнять разбег и отталкивание. Способствовать развитию чувства равновесия. Учить ходить на лыжах, выполняя повороты вокруг пяток лыж. Отрабатывать правильную координацию рук и ног. Способствовать воспитанию морально- волевых качеств: смелость и решительность. |
| Январь | Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом: выполнять повороты переступанием. Отрабатывать правильную координацию рук и ног. Ходить по лыжне, обходя лыжные палки(6-8), стоящие на расстоянии 2 м. друг от друга. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Приучать преодолевать трудности и препятствия, формировать выдержку. | Формировать умение ходить скользящим шагомПо лыжне, заложив руки за спину; выполнять повороты переступанием, боковые шаги на месте в правую и левую сторону; подниматься « елочкой» на пологий склон и спускаться со склона в основной стойке. Выполнять на санках разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот и т. д. Способствовать развитию пространственных ориентировок, координации движений, закаливанию организма. |
| Февраль | Продолжать учить ходить скользящим шагом по учебной лыжне; выполнять повороты на месте и вокруг предметов в движении; подниматься на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком; спускаться со склона в основной стойке. Способствовать повышению работоспособности и выносливости.  | Формировать умение ходить на лыжах попеременным двухшажным ходом ( с палками): выполнять повороты переступанием и в движении6 подниматься на склон «лесенкой», «елочкой»: спускаться с горки в низкой и высокой стойке: отрабатывать правильную координацию рук и ног при ходьбе на лыжах. Совершенствовать технику движения на лыжах, добиваться ловкости и естественности. |
| Март | Формировать умение ходить на лыжах в медленном темпе; выполнять повороты на месте и в движении. Упражнять в метании снежков на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4 м. Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость. | Упражнять детей в прохождении длинной дистанции в медленном темпе: выполнять повороты в движении. Продолжать учить метать снежки на дальность (6-12 м.) правой и левой рукой, метать в горизонтальную и вертикальную цель ( с расстояния 4-5 м.), метать в движущуюся цель. Добиваться активного движения кисти руки при броске. |
| Апрель | Учить элементам футбола: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, закатывать мяч в ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Учить элементам бадминтона: отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Упражнять в перебрасывании мяча через волейбольную сетку, прыжках через короткую и длинную скакалку. | Продолжать учить элементам футбола: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, забивать мяч в ворота. Продолжать учить элементам волейбола и бадминтона; перебрасывать воланы ракеткой через сетку на сторону партнера. Упражнять в прыжках через короткую скакалку разными способами, через длинную скакалку по одному и парами. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность. |
| Май | Упражнять в катании на самокате и велосипеде. Совершенствовать навыки детей в лазании и перелезании. Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость. | Упражнять в катании на велосипедах и самокатах, лазанье. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях. |

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Образовательная нагрузка на 2016-2017 учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | НОД в неделю | НОД в месяц | НОД в год | Продолжительность |
| 2 мл.гр. | 3 | 12 | 108 | 15 мин. |
| Ср.гр. | 3 | 12 | 108 | 20 мин. |
| Стар.гр. | 3 | 12 | 108 | 20-25 мин. |
| Подг. Гр. | 3 | 12 | 108 | 25-30 мин. |

3.2. Циклограмма распределения рабочего времени инструктора по ФК Перцевой О.А.

|  |  |
| --- | --- |
| Дни недели | Время проведения, вид деятельности |
| понедельник | 7.45-8.00-индивидуальная работа с детьми8.00-8.30-утренняя гимнастика в группах: «Одуванчик», «Тюльпан», «Пчёлка»8.30-8.45-работа с одарёнными детьми8.45-9.00-подготовка к занятиям9.00-9.20-НОД в группе «Тюльпан»9.25-9.50-НОД в группе «Мальвина»9.55-10.20-НОД в группе «Ромашка»10.25-10.55-НОД в группе «Пчёлка»11.00-11.25-методическая работа11.30-12.00-НОД в группе «Островок»12.00-13.00-взаимодействие с педагогами |
| вторник | 7.45-8.00-взаимодействие с родителями8.00-8.30-утренняя гимнастика в группах: «Ромашка», «Радуга», «Солнышко»8.30-8.45-работа с одарёнными детьми8.45-9.00-подготовка к занятиям9.00-9.15-НОД в группе «Яблочко»9.20-9.35-НОД в группе «Василёк»9.40-10.00-НОД в группе «Одуванчик»10.05-10.35-НОД в группе «Островок»10.40-11.05-НОД в группе «Солнышко»11.10-11.25-методическая работа11.30-11.55-НОД в группе «Радуга»12.00-12.30-НОД в группе «Пчёлка»12.30-13.00-взаимодействие с педагогами |
| среда | 7.45-8.00-индивидуальная работа с детьми8.00-8.30-утренняя гимнастика в группах: «Мальвина», «Островок», «Солнышко»8.30-8.45-работа с одарёнными детьми8.45-9.00-подготовка к занятиям9.00-9.15-НОД в группе «Яблочко»9.20-9.35-НОД в группе «Василёк»9.40-10.00-НОД в группе «Одуванчик»10.05-10.25-НОД в группе «Тюльпан»10.30-10.50-НОД в группе «Радуга»11.10-11.50-НОД в группе «Ромашка»11.45-12.15-НОД в группе «Мальвина»12.15-13.00-взаимодействие с педагогами |
| четверг | 7.45-8.00-взаимодействие с родителями8.00-8.30-утренняя гимнастика в группах: «Тюльпан», «Мальвина», «Островок»8.30-8.45-работа с одарёнными детьми8.45-9.00-подготовка к занятиям9.00-9.20- НОД в группе «Тюльпан»9.35-10.00-НОД в группе «Мальвина»10.10-10.35-НОД в группе «Ромашка»10.40-13.00-методическая работа13.00-14.00-изгототовление атрибутов, пособий14.00-15.30-работа Консультативного центра15.30-15.55-НОД в группе «Солнышко»16.00-16.30-НОД в группе «Островок»16.35-17.00-методическая работа |
| пятница  | 7.45-8.00-индивидуальная работа с детьми8.00-8.30-утренняя гимнастика в группах: «Радуга», «Ромашка», «Пчёлка»8.30-8.45-работа с одарёнными детьми8.45-9.00-подготовка к занятиям9.00-9.15-НОД в группе «Яблочко»9.20-9.35-НОД в группе «Василёк»9.40-10.00-НОД в группе «Одуванчик»10.05-10.35-НОД в группе «Пчёлка»10.40-11.00-НОД в группе «Радуга»11.05-11.25-методическая работа11.30-11.55-НОД в группе «Солнышко»12.00-13.00-взаимодействие с педагогами |

План проведения физкультурных праздников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Группа | Мероприятие |
| февраль | старшие и подготовительные группы | Физкультурный праздник «День Защитника Отечества» |
| апрель | старшие и подготовительные группы | Физкультурный праздник, посвященный Всемирному Дню Здоровья |
| май | старшие и подготовительные группы | Физкультурный праздник «Славься, славься День Победы» |
| июнь | средние группы | Физкультурный праздник «Весёлый клоун |
| июнь | старшие и подготовительные группы | Физкультурный праздник, посвящённый Дню независимости России |

3.3. Взаимодействие с педагогами ДОУ

Взаимодействие с воспитателями групп по освоению содержания образовательной области «Физическое развитие» отражается в папке по физкультурно-оздоровительной работе группы, где размещены рекомендации по освоению основных видов движений, комплексы утренней гимнастики (ранее разученные на занятиях), подвижные игры в соответствии с комплексно-тематическим планированием, упражнения для развития дыхательной системы, план проведения физкультурно-массовых мероприятий. Музыкальный руководитель оказывает помощь в проведении праздников, подбирает музыкальное сопровождение для проведения комплексов утренней гимнастики, подвижных игр.

3.4. Условия для реализации программы

В ДОУ созданы условия для реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, оснащенные спортивным оборудованием. Предоставлены все условия для развития крупной моторики (на площадках и в помещении).

Развивающая предметно-пространственная среда построена в соответствии требованиями ФГОС ДО: содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная для дошкольников

Игровое и спортивное оборудование:

Спортивное оборудование и пособия физкультурного зала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов** | **Кол-во** |
| **Оборудование** |
|  | Настенные гимнастические лестницы /деревянные/ | 7 шт. |
|  | Большие гимнастические маты | 3 шт. |
|  | Гимнастические скамейки | 2 шт. |
|  | Наклонная доска  | 1 шт.  |
|  | Корзины | 2 шт. |
|  | Волейбольная сетка |  1 шт. |
|  | Гимнастические обручи | 25 шт. |
|  | Скакалки / средние, маленькие/ | 17 шт. |
|  | Кегли (набор) | 40 шт. |
|  | Бубны | 1шт. |
|  | Кольцо баскетбольное | 5 шт. |
|  | Мячи (средние, маленькие) | 30 шт. |
|  | Мячи большие | 10 шт. |
|  | Верёвки разной длины | 30 шт. |
|  | Гимнастические палки | 40 шт. |
|  | Платочки | 27 шт. |
|  | Мячи набивные  | 7 шт. |
|  | Ребристая доска | 2 шт. |
|  | Баскетбольные мячи | 2 шт. |
|  | Футбольные мячи | 3 шт. |
|  | Гантели | 16 шт. |
|  | Массажные мячи | 24 шт. |
|  | Мешочки с песком  | 20 шт. |
|  | Кубики(маленькие, средние, большие) | 90 шт. |
|  | Гимнастические коврики | 24 шт. |
|  | Канаты | 5 шт. |

Документация, пособия, методические разработки.

Рабочая программа инструктора.

Квартальное планирование по освоению содержания образовательной области «Физическое развитие».

Годовое развёрнутое перспективное планирование по освоению содержания образовательной области «Физическое развитие».

Комплексы утренней гимнастики.

Подвижные игры и игры малой подвижности в соответствии с комплексно- тематическим планированием.

Банк игр для профилактики плоскостопия.

Банк игр для формирования осанки.

Банк игр с бегом.

Банк народных игр.

Игры и упражнения по ритмопластики.

Физкультура в играх.

Консультации для педагогов.

Консультации для родителей.

Рекомендации по закреплению основных видов движений.

Упражнения для развития дыхательной системы.

Карточки –схемы для развития самостоятельной двигательной деятельности в группе, на прогулке.

Сценарии физкультурно-оздоровительных праздников.

Журнал индивидуальной работы.

Индивидуальные образовательные маршруты для одарённых детей.

Журнал посещения родителями консультационного центра.

3.5. Социальное партнёрство.

Работа консультационного центра по четвергам с 15.00 до 17.00

Консультации для родителей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц  | Название | Литература |
| сентябрь | «Почему ребёнок так любит двигаться» | «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников», стр.126 |
| декабрь | «Как решается проблема двигательной активности детей в группах?» | «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников», стр. 128 |
| март | «Бегаем, прыгаем, играем, вместе с мамой и папой» | Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников», стр.130 |

Привлечение родителей к участию в физкультурных праздниках, к проектной деятельности. Выпуск Спортивного семейного календаря на сайте ДОУ.

3.6. Методическая поддержка освоения ФГОС ДО издательского Дома «Учитель»:

1.«Физическое развитие детей 2-7 лет.Перспективное планирование. Сюжетно-ролевые занятия.

2.«Физическое развитие детей 3-7 лет. Реализация программ и проектов.»

3.«Мониторинг физического развития детей. Диагностический инструментарий.»

4.«ФГОС ДО: Физическое развитие на основе системы сюжетно- ролевой гимнастики»

5«Планирование оздоровительного процесса в летний период в ДООи семье»

6.«Технологические карты НОД по освоению содержания образовательной области «Физическое развитие».