

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 12
«Журавлик»
31.08.2015г. протокол № 4

СОГЛАСОВАНО
Советом МБДОУ МБДОУ
«Детский сад № 12
«Журавлик»
31.08.2015г. протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
МБДОУ «Детский сад № 12
«Журавлик»
О.И. Горенкова
Приказ № 132 от 02.09.2015г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательной области
«Физическое развитие»
(для детей 3-7 лет)

составлена на основе примерной образовательной
программы дошкольного образования «Детство»
(Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В.Солнцева)

Срок реализации программы 2015-2016 учебный год.

Автор-составитель:
Гринько Олеся Владимировна
инструктор по физической культуре
первая квалификационная категория

г. Рубцовск, 2015.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка	3-4
1.2. Значимые характеристики реализации рабочей программы	4-10
1.3. Цели и задачи реализации программы	10
1.2. Принципы и подходы к формированию программы	11-12
2. Планируемые результаты освоения программы	12-15

II. Содержательный раздел.

2.1. Модель организации воспитательно-образовательного процесса.....	16-18
2.2. Описание реализации образовательной области «Физическое развитие»	19
2.2.1. Тематический модуль «Физическая культура»	19-67
2.2.2. Тематический модуль «Здоровье».....	68-82
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников и социумом	83-87

III. Организационный раздел.

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы.....	88-89
3.2. организации развивающей предметно-пространственной среды	89-91
3.3. Методическое обеспечение программы	91-93
3.4. Модель двигательного режима	93-95

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для воспитанников 3-7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский №12 «Журавлик», в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 – 13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 с целью охраны и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа обеспечивает реализацию в полном объеме образовательной программы, соответствие качества подготовки воспитанников установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям воспитанников.

Участниками реализации рабочей программы являются воспитанники, их родители (законные представители), педагогические работники.

Содержание рабочей программы:

- учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов;
- ориентировано на специфику социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- предусматривает выбор содержания и форм организации работы с воспитанниками, которые в наибольшей степени соответствуют

потребностям и интересам воспитанников, а также возможностям педагогического коллектива;

- учитывает сложившиеся традиции МБДОУ, группы.

Содержание рабочей программы определялось исходя из следующих возрастных, психологических и индивидуальных особенностей воспитанников:

1.2. Значимые для разработки программы характеристики, особенности развития детей

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

Отношение воспитанника четвертого года жизни к здоровью характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. С удовольствием пользуется простейшими умениями и навыками личной гигиенической культуры, с интересом изучает себя, свое тело, свои возможности, положительно настроен на выполнение элементарных трудовых процессов и самообслуживание (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда). К концу четвёртого года жизни воспитанник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы воспитанника, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у воспитанников неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте воспитанник обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения воспитанников постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Воспитанник уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Воспитанникам этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, воспитанник может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Воспитанник более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт

образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет)

В среднем дошкольном возрасте наблюдается активное возрастание интереса воспитанника к человеку во взаимосвязи его с окружающим миром. Проблема здоровья начинает занимать воспитанника как неотъемлемая часть познания человека. Привлекает воспитанника и вариативность способов здоровьесберегающей действительности: чтобы быть здоровым, нужно уметь мыться и чистить зубы, ухаживать за ушами и глазами, быть опрятным, чистым, соблюдать режим дня, необходимо правильно использовать атрибуты, сопровождающие здоровый образ жизни. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

В этом возрасте воспитанниками хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. К 4—5 годам воспитанник способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Воспитанники имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»). К пяти годам воспитанники имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

С развитием самосознания и нарастанием произвольности поведения становится возможным решение более сложных задач в области сохранения и сбережения здоровья. Воспитанник 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физических упражнениях. У воспитанников возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, воспитанник проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики воспитанников разнообразными способами действий. Воспитанники хорошо

различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений воспитанников. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы двигательной культуры, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет)

Отношение воспитанника старшего дошкольного возраста к здоровью носит устойчиво положительный характер. Быть здоровым, по мнению воспитанников, означает не болеть, не принимать лекарства, не ходить в поликлинику, а быть веселым, радостным, счастливым и умным. В этом возрасте воспитанники способны самостоятельно установить простейшие связи и зависимости, например, что здоровье зависит от поведения и привычек человека.

Опыт представлений о здоровом образе жизни к началу шестого года жизни достаточный, а способность к общению позволяет самостоятельно сформулировать простейшие правила, сохраняющие здоровья: есть чеснок и лук, делать прививки, есть витамины, мыть руки, одеваться по погоде, делать зарядку, закаляться.

Воспитанники хорошо представляют себе строение тела человека, уверенно называют части тела, их назначение, могут называть процессы, происходящие в организме.

В возрасте 5-6 лет у воспитанника начинают активно развиваться такие качества, как произвольность, самостоятельность, требовательность к себе и другим, способность довести начатое дело до конца. Для воспитанника характерна ориентировка на результат, его качество. Это связано с потребностью воспитанника в самореализации. В связи с этим становится нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремление

следовать здоровому образу жизни и объяснить правила младшим детям. Воспитанник уже вполне осознанно и самостоятельно выполняет вместе с другими воспитанниками культурно-гигиенические процедуры, в привычку входят мыть руки, быть опрятным, полоскать зубы после еды, пользоваться носовым платком, убирать игрушки, аккуратно складывать одежду, следовать режиму дня. Воспитанники осуществляют контроль за качеством выполнения культурно-гигиенических навыков, стремятся объяснить друг другу значимость и необходимость их выполнения здоровья, приводят примеры из личного опыта. Воспитанники уже практически не нуждаются в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви.

Двигательная деятельность воспитанника становится всё более многообразной. Воспитанники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 5-6 м году жизни воспитанника его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Воспитанники обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у воспитанника возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка воспитанником движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, воспитанники начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Воспитанники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности воспитанников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря

двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для воспитанников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

К семи годам воспитанники определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6—7 годам воспитанник уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Отношение к здоровью, здоровому образу жизни и правилам безопасности становится нормой поведения и жизнедеятельности. Воспитанники самостоятельны в организации процессов личной гигиены, соблюдения режима дня, выполнении простых и необходимых правил здоровьесбережения, безопасности в быту, на улице, в природе, в общении с незнакомыми людьми, в непредсказуемых опасных для жизни и здоровья ситуациях. В этом возрасте воспитанники уверенно устанавливают закономерные связи между поведением человека и уровнем его здоровья, рассматривают социальные и психологические аспекты здоровья человека; «не болеть» - это ситуация, когда не только не повышается температура, но и когда с тобой хотят общаться и играть, ты не злой, общительный.

Опыт представлений о здоровом образе жизни и безопасности поведения к началу обучения в школе достаточно высок, носит целостный и системный характер.

Воспитанники данного возраста свободны и правдивы в оценках состояния своего и чужого здоровья, полезных и вредных для здоровья привычек, поступков, соблюдения или нарушения правил безопасного поведения. Готовы предлагать разнообразные стратегии здоровьесберегающего и безопасного поведения, используя накопленный опыт.

Все возрастные группы МБДОУ «Журавлик» являются группами общеразвивающей направленности.

Воспитанники 6 лет активны. Движения их достаточно координированы и точны. Воспитанник умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у воспитанника происходят большие изменения в физическом развитии дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения воспитанников седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Воспитанники хорошо различают направление движения, скорость, смену

темпа и ритма. Они всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличилось проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У воспитанников постепенно вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных и спортивных игр.

Воспитанники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления воспитанников о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания.

Возрастные группы МБДОУ «Журавлик» являются группами общеразвивающей направленности от 2 до 7 лет. Списочный состав воспитанников МБДОУ составляет: 163ч ребенка. Однако в 1ой младшей группе работу по образовательной области «Физическое развитие» осуществляют воспитатели.

Распределение детей по группам здоровья:

Количественный состав по группам здоровья	
2014-2015 уч. год (163 ребенка)	2013-2014 уч. год (154 ребенка)
1 группа – 65 ч. 40 %	1 группа – 47 ч. 31 %
2 группа – 95 ч. 58 %	2 группа – 103 ч. 67 %
3 группа – 1 ч. 0,6 %	3 группа – 3 ч. 2 %
4 группа – 2 ч. 1 %	4 группа – 1 ч. 1 %

Воспитанников инвалидов – 2 человека.

Показатели физической подготовленности в 2014-2015 учебном году:

Справились и имели высокий результат – на начало года 73 ребенка (69 %), на конец года – 80 детей (75 %). Дети подготовительных групп ушли в школу с достаточно хорошей физической подготовкой, правильной осанкой.

Все воспитанники групп владеют навыками бега, метания, прыжков. У большинства воспитанников развита мышечная сила. Развита физическая качества: скорость, сила, выносливость, быстрота, координация движений.

Рабочая программа составлена в соответствии с образовательной программой МБДОУ, разработанной на основе:

- примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» /Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О.Н. Солнцева и др. – СПб.: 2014;

- парциальной программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007.

1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель рабочей программы: повышение эффективности воспитательно-образовательной работы посредством создания мотивации и условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, как важнейшего фактора личностного развития воспитанника.

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.);
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, 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 элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

1.4. Принципы реализации программы

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими основными принципами дидактики:

- принцип доступности и последовательности (предполагает «построение» образовательно-воспитательного процесса от простого к сложному);
- принцип научности (содержание материала основывается на современных научных достижениях);
- учёт возрастных особенностей воспитанников (содержание и методика работы ориентированы на воспитанников конкретного возраста);
- принцип наглядности (предполагает широкое использование наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих образовательно-воспитательный процесс более эффективным);
- принцип связи теории с практикой (органичное сочетание необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков в работе с воспитанниками);
- принцип индивидуализации рабочей программы (предполагает максимальный учёт характерологических особенностей каждого воспитанника);
- принцип результативности (прописаны планируемые результаты реализации рабочей программы);
- принцип актуальности (предполагает максимальную приближенность содержания рабочей программы к реальным условиям жизни и деятельности воспитанников);
- принцип межпредметности (обеспечивается связь рабочей программы с другими науками или областями деятельности).
- Рабочая программа:
- соответствует принципам гуманизации, системности, непрерывности образования, развивающего характера образования, дифференциации и индивидуализации;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и

навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию воспитанников дошкольного возраста;

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и воспитанников и самостоятельной деятельности воспитанников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками.

1.5. Планируемые результаты реализации рабочей программы

Решение программных задач предусмотрено с 01.09.2015 по 31.05.2016 года во всех видах деятельности (непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых, самостоятельная деятельность воспитанников).

Представление итогов реализации рабочей программы осуществляется в различных формах:

- *открытые мероприятия (Дни открытых дверей, показательные, спортивные выступления для воспитанников групп МБДОУ и родителей, выступления на спортивных праздниках);*
- *элементы оформления развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала, помещений МБДОУ;*
- *участие в городских и всероссийских конкурсах.*

Реализация рабочей программы осуществляется посредством следующих образовательных технологий:

- *здоровьесберегающие технологии;*
- *игровые;*
- *ТРИЗ (теория решения изобретательских задач);*
- *РТВ (развитие творческого воображения);*
- *ИКТ – технологии.*

Вторая младшая группа

- Воспитанник с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания;
- эрудирован в понимании и объяснении того, что такое здоровье, здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;
- воспитанник стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни и безопасности поведения, проявляет компетентность.

Средняя группа

- В двигательной деятельности воспитанник проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;

- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Старшая группа

- Двигательный опыт воспитанника богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других воспитанников и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни.

Подготовительная к школе группа

- двигательный опыт воспитанника богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет

физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);

- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- воспитанник владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

2. Содержательный раздел

2.1. Модель организации воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс предусматривает решение задач рабочей программы в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в группе, которой предусмотрено время, выделяемое на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации:

- непосредственно образовательной деятельности;
- совместной деятельности взрослых и детей, реализуемой в различных формах в режиме дня (в том числе – в ходе режимных моментов);
- самостоятельной деятельности воспитанников, реализуемой с опорой на специфически детские виды деятельности;
- различных форм взаимодействия с семьями воспитанников и социумом по вопросам реализации основной общеобразовательной программы МБДОУ.

Учебный план

Количество недель в учебном году, в течение которых непосредственно осуществляется реализация рабочей программы, составляет 36 недель.

Продолжительность организованной непосредственно образовательной деятельности и совместной деятельности взрослого и воспитанников в рамках кружковой работы регламентируется Программой, требованиями действующих санитарно-эпидемиологических нормативов и правил, и составляет:

- для воспитанников четвертого года жизни не более 15 минут;
- для воспитанников пятого года жизни не более 20 минут;
- для воспитанников шестого года жизни не более 25 минут;
- для воспитанников седьмого года жизни не более 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность (и по мере необходимости), проводится физкультминутка.

Максимально допустимый объем непосредственно образовательной нагрузки в неделю составляет:

- для воспитанников четвертого года жизни не более 2 часов 45 минут;
- для воспитанников пятого года жизни не более 3 часов 40 минут;
- для воспитанников шестого года жизни не более 4 часов 55 минут;
- для воспитанников седьмого года жизни не более 6 часов 30 минут.

Диагностическое обследование воспитанников в рамках педагогического мониторинга органично включено в образовательно-воспитательный процесс и осуществляется в следующие временные периоды: 01.09.2015 г. – 15.09.2015 г. (стартовое), 11.05.2016 г. – 22.05.2016 г. (итоговое – с целью определения динамики и результатов работы за учебный год).

Содержание тематического модуля «Здоровье» включено структурным компонентом во все образовательные области, предусмотренные Программой, учитывается при осуществлении как совместной деятельности воспитателей воспитанников (непосредственно образовательной деятельности, режимных моментов), так и самостоятельной деятельности воспитанников (во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и др.) - в помещении и на улице. В группах раннего возраста содержание данного тематического модуля реализуется преимущественно в режимных моментах.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю (2 – в физкультурном зале (проводится инструктором по физической культуре), 1 – на открытом воздухе или в группе (проводится воспитателем в соответствии с календарно-тематическим планированием инструктора по физической культуре)).

Вариативная часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, органично «встроена» в образовательный процесс, количество и тематика непосредственно образовательной деятельности включены в общий объем непосредственно образовательной деятельности.

В летний период МБДОУ функционирует в каникулярном режиме, увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии.

Учебный план

№ п/ п	Тематический модуль / Вид деятельности	Количество в неделю / в год									
		Группа раннего возраста		Вторая младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
Инвариантная часть											
1	«Физическая культура» Двигательная деятельность	3	108	3	108	3	108	3 (2 – в спортив ном зале; 1 – на открыто м воздухе)	108	3 (2 – в спортив ном зале; 1 – на открыто м воздухе)	108

2.2. Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности воспитанников: 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 наносящем 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.).

Тематический модуль «Физическая культура»

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать у воспитанников потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у воспитанников физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у воспитанников умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения. Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

- ♦ ***Ходьба и упражнения в равновесии:*** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по

кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

- ♦ **Бег:** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.
- ♦ **Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).
- ♦ **Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).
- ♦ **Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
- ♦ **Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.
- ♦ **Перестроение,** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.
- ♦ **Повороты,** переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

- ♦ **Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.
- ♦ **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).
- ♦ **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).
- ♦ **Положения и движения туловища-**, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

- ♦ **Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Спортивные упражнения

- ♦ **Катание** на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.
- ♦ **Хожение на лыжах** ступающим шагом, с поворотами, переступанием.
- ♦ **Подготовка к плаванию:** передвижение в воде, обливание водой лица, головы.
- ♦ **Катание на санках** кукол, друг друга с невысоких горок.
- ♦ **Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

- ♦ **Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.
- ♦ **Музыкально-ритмические упражнения.**
- ♦ **Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- ♦ **Игры:** «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».
- ♦ **Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

- ♦ **Упражнения с предметами.** Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.
- ♦ Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»). Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.
- ♦ **Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

- ♦ Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.
- ♦ Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

Минимальные результаты:

- ♦ Бег на 30 м — 13,5 с.
- ♦ Прыжки в длину с места — 40 см.
- ♦ Бросание предмета — 4 м.
- ♦ Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.
- ♦ Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

Календарно-тематический план (2 младшая группа)

Непосредственно образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1		Задачи. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Стр. 18	1		П/и «Кто тише» Задачи. Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.68</i>
2		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Стр.18 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. <u>Мозаика-Синтез</u> - 2014	2		Игра – забава с воздушными шарами Задачи. Развивать двигательную активность.
3		Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Стр.19	1		П/и «Кто тише» Задачи. Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.68</i>
4		Задачи. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Стр.19 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. <u>Мозаика-Синтез</u> - 2014	2		Игра – забава с воздушными шарами Задачи. Развивать двигательную активность.
Октябрь					
1		Задачи. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Стр.21	1		П/и «Пройди по дорожке» Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987 Стр.69</i>
2		Задачи. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча	2		Игра – забава «Гимнастические мячи»

		при прокатывании друг другу. Стр.21 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014			Задачи. Учить выполнять подскоки на малом гимнастическом мяче, развивать мышцы спины.
3		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Стр.21	1		П/и «Пройди по дорожке» Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987 Стр.69</i>
4		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Стр.22 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		Игра – забава «Гимнастические мячи» Задачи. Учить выполнять подскоки на малом гимнастическом мяче, развивать мышцы спины.
Ноябрь					
1		Задачи. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Стр.23	1		П/и «Где звенит» Задачи. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987 Стр.69</i>
2		Задачи. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Стр.23 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		Образные упражнения «Мы котята» Задачи. Учить передавать действия различных животных, имитировать их голоса. Обогащать двигательный опыт детей.
3		Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Стр.25	1		П/и «Курочка Хохлатка» Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещения», 1987Стр.73</i>
4		Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Стр.25	2		Музыкально- ритмические движения «Вот как мы умеем» Задачи. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.

		Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014			
Декабрь					
1		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Стр.27	1		П/и «Зайка серый умывается» Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков. <i>С.Я. Лайзана</i> «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.76
2		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Стр.27 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		Катание на детских машинках. Задачи. Учить отталкиваться ногами от пола, двигаться в определённом направлении.
3		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Стр.28	1		П/и Кошка и мышки» Задачи. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения. <i>С.Я. Лайзана</i> «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.74
4		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Стр.28 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		Музыкально- ритмические движения «Нам на празднике весело» Задачи. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
Январь					
1		Задачи. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Стр.29	1		П/и «Жуки» Задачи. Учить бегать враспынную, по сигналу менять движение, быть внимательными. <i>С.Я. Лайзана</i> «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.73
2		Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Стр.30 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4	2		Игра – задание «Перешагни через палку» Задачи. Тренировать в перешагивании через предмет.

		лет. Мозаика-Синтез - 2014			
3		Задачи. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Стр.30	1		П/и «Лохматый пёс» Задачи. Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.73</i>
4		Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Стр.31 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		Физическое упражнение «Обезьянки» Задачи. Учить перемещаться по гимнастической стенке вверх и вниз. Способствовать развитию координации движений.
Февраль					
1		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Стр.34	1		П/и «Целься вернее» Задачи. Упражнять в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер. Ловкость и координацию движений <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.75</i>
2		Задачи. 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. Стр.35 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		Игра – забава «Мыльные пузыри» Задачи. Развивать двигательную активность.
3-4		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Стр.35 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	1		П/и «Самолёты» Задачи. Учить бегать не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу. <i>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.70</i>
			2		Образные упражнения «Звери в лесу» Задачи. Учить передавать характерные движения различных зверей

Март					
1		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Стр.36	1		П/и «Где звенит» Задачи. Развивать внимание и ориентировку в пространстве. С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.69
2		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Стр.36 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		Образные упражнения «Мы котята» Задачи. Учить передавать действия различных животных, имитировать их голоса. Обогащать двигательный опыт детей.
3		Задачи. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Стр.37	1		П/и «Курочка Хохлатка» Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увёртыванием. С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987 Стр.73
4		Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Стр.37 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		Музыкально- ритмические движения «Вот как мы умеем» Задачи. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
Апрель					
1		Задачи. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Стр.39	1		П/и «Зайка серый умывается» Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделять выполнению поскоков.
2		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Стр.39 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.76 Катание на детских машинках. Задачи. Учить отталкиваться ногами от пола, двигаться в определённом направлении.

3		Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Стр.39	1		П/и Кошка и мышки» Задачи. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.
4		Задачи. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Стр.40 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.74 Музыкально- ритмические движения «Нам на празднике весело» Задачи. Учить выполнять движения по образцу, развивать чувство ритма.
Май					
1		Задачи. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Стр.42	1		П/и «Жуки» Задачи. Учить бегать врассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными.
2		Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Стр.42 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр.73 Игра - задание «Перешагни через палку» Задачи. Тренировать в перешагивании через предмет.
3		Задачи. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Стр.42	1		П/и «Лохматый пёс» Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.
4		Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Стр.43 Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Мозаика-Синтез - 2014	2		С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» - Москва «Просвещении», 1987Стр. 73 Физическое упражнение «Обезьянки» Задачи. Учить перемещаться по гимнастической стенке вверх и вниз. Способствовать развитию координации движений.

Пятый год жизни. Средняя группа

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения. Для освоения воспитанниками разнообразных основных движений воспитатель побуждает воспитанников к выполнению следующих упражнений.

- ♦ **Построение** в колонну по одному по росту.
- ♦ **Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.
- ♦ **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.
- ♦ **Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций

(стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

- ♦ **Прыжки:**, на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.
- ♦ **Бросание, ловля, метание**, катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).
- ♦ **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения

- ♦ **Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).
- ♦ **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.
- ♦ **Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).
- ♦ **Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения

- ♦ **Катание на санках, лыжах:** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5—1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
- ♦ **Катание на двух- и трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.
- ♦ **Плавание:** погружение в воду с головой, ходьба по дну руками вперед-назад; попеременные движения ногами вверх-вниз (3—4 раза); игры в воде («Цапля», «Дровосек в воде», «Карусель», «Покажи пятки», «Катание на кругах»).

Подвижные игры. Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

- ♦ **Игры** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

- ♦ **Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

Упражнения для развития физических качеств

- ♦ Игры и упражнения для развития быстроты движений. Для развития быстроты в работе с воспитанниками среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).
- ♦ Скоростной бег: 15—20 м.
- ♦ Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.
- ♦ Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.
- ♦ Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.
- ♦ Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами

- ♦ «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.
- ♦ «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.
- ♦ «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

- ♦ «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры

- ♦ «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

- ♦ «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.
- ♦ «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.
- ♦ «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.
- ♦ Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.
- ♦ Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.
- ♦ «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.
- ♦ «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).
- ♦ «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.
- ♦ «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.
- ♦ «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).
- ♦ «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.
- ♦ «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.
- ♦ «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.
- ♦ «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

- ♦ «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.
- ♦ «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

Игры и упражнения для развития силы

- ♦ Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами
- ♦ Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.
- ♦ Лежа на животе, поднимание рук перед собой.
- ♦ Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.
- ♦ Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.
- ♦ Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.
- ♦ Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.
- ♦ Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.
- ♦ Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.
- ♦ Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.
- ♦ Подвижные игры и игровые упражнения
- ♦ «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.
- ♦ Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.
- ♦ «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.
- ♦ «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.
- ♦ «Лягушки», «Скок-поскок».
- ♦ «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.
- ♦ «Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости. Для развития выносливости у воспитанников средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

- ♦ Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).
- ♦ Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.
- ♦ Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

- ◆ Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».
- ◆ Спортивные упражнения
- ◆ Ходьба на лыжах.
- ◆ Катание на санках.
- ◆ Катание на велосипеде.
- ◆ Катание и качание на качелях.
- ◆ Упражнения на развитие гибкости
- ◆ Упражнения для рук и плечевого пояса
- ◆ Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.
- ◆ Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.
- ◆ Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.
- ◆ Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.
- ◆ Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.
- ◆ Упражнения для туловища: наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево, сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны; пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде; наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.
- ◆ Упражнения для ног: круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны; мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя; махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки; сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук; лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире; стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз; стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.
- ◆ Игры и упражнения для развития координации: ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения; бег из разных исходных положений (стоя, сидя); подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны; общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.

- ♦ *Упражнения с футболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.
- ♦ Подвижные игры: «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м., «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

Минимальные результаты:

- ♦ Бег на 30 м — 13,5 с.
- ♦ Прыжки в длину с места — 50 см.
- ♦ Бросание предмета весом 80 г — 5 м.
- ♦ Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.
- ♦ Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.
- ♦ Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

Календарно-тематический план (средняя группа)

Непосредственно образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	Дата проведения	№ п/п	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
сентябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в бросании мяча двумя руками из-за головы вдаль, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	1-2 неделя		Подвижная игра «Птички и кошка» Игровое упражнение «Петушок» Подвижная игра «Пилоты» Игровое упражнение «Попади в обруч»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы в парах и ловить его.	3-4 неделя		Игровое упражнение «В лесу» Народная игра «Гуси-лебеди» Подвижная игра «С кочки на кочку» Игра малой подвижности «Где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем»
октябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии; в прыжках в высоту, из обруча в обруч; в катании мяча перед собой; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	1-2 неделя		Подвижная игра «Дорожки» Игровое упражнение «Кати мяч» Подвижная игра «Змейка» Игровое упражнение «Ходьба на четвереньках»
3-4 неделя		Программное содержание. Учить отбивать мяч о пол одной рукой,	3-4 неделя		Подвижная игра «Перелет птиц» Игровое упражнение «Покачай туловище»

		бросать мяч из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку.			Подвижная игра «У медведя во бору» Игровое упражнение «Скачи, как зайчик»
ноябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см., прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, развивать мелкие мышцы рук.	1-2 неделя		Подвижная игра «Цветные автомобили» Упражнение «Прыжки на двух ногах с поворотами кругом» Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке» Подвижная игра «Птички и кошка»
3-4 неделя		Программное содержание. Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с предметов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	3-4 неделя		Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек» Подвижная игра «Найди себе пару» Упражнение «Ходьба по бревну» Подвижная игра «Не задень»
декабрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	1-2 неделя		Упражнение «Метание снежков в вертикальную цель» Подвижная игра «У медведя во бору» Упражнение «Скольжение по ледяной дорожке» Подвижная игра «Лиса в курятнике»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	3-4 неделя		Игра «Кто дальше проскользит» Упражнение «Метание снежков в вертикальную цель левой и правой рукой»

					Подвижная игра «Пингвины» Игровое упражнение «Снеговик»
январь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии, закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель одной рукой.	1-2 неделя		Игровое упражнение «Снежная баба» Подвижная игра «Зайка беленький сидит» Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» Подвижная игра «Снежки»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейке, в подлезании под верёвкой прямо и боком.	3-4 неделя		Игровое упражнение «Кто дальше?» Подвижная игра «Зайцы и волк» Игровое упражнение «Снайперы» Подвижная игра «Гонки снежных комов»
февраль					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в спрыгивании, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками, в подлезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе.	1-2 неделя		Игровое упражнение «Прыжки к елке» Подвижная игра «Утята» Игровое упражнение «Покружись» Подвижная игра «Гонки снежных комов»
3-4 неделя		Программное содержание. Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в ударах о пол и ловле; закреплять умения перебрасывать мяч	3-4 неделя		Игровое упражнение «По снежному мостику» Подвижная игра «Воробушки» Игровое упражнение «Легкие снежинки» Подвижная игра «Зайчата»

		через препятствия.			
март					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, а лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимися шагами, пролезать прямо и боком в обруч.	1-2 неделя		Игровое упражнение «Не наступи» Подвижная игра «Перелет птиц» Игровое упражнение «Через ручеек» Подвижная игра «Бездомный заяц»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.	3-4 неделя		Упражнение «Перебрасывание мяча через натянутую веревку и ловля его» Подвижная игра «Охотник и зайцы» Упражнение «Отбивание мяча от земли несколько раз подряд, стоя на месте» Подвижная игра «Самолеты»
апрель					
1-2 неделя		Программное содержание. Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	1-2 неделя		Игровое упражнение «Прокати и поймай» Подвижная игра «У медведя во бору» Игровое упражнение «Перепрыгни и не задень» Подвижная игра «Лиса в курятнике»
3-4 неделя		Программное содержание. Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	3-4 неделя		Игровое упражнение «Точно в цель» Подвижная игра «Догони свою пару» Игровое упражнение «Накинь кольцо» Подвижная игра «Совушка»
май					
1-2 неделя		Программное содержание. Учить выполнять выразительные движения в	1-2 неделя		Упражнение «Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м»

		соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком.			Подвижная игра «Зайцы и волк» Игровое упражнение «Попади в корзину» Подвижная игра «Удочка»
3-4 неделя		Программное содержание. Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	3-4 неделя		Игровое упражнение «Не задень» Подвижная игра «Пробеги тихо» Игровое упражнение «Кто быстрее по дорожке» Подвижная игра «Прятки»

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчества в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у воспитанников физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем

рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжатие, разжатие, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Плавание. Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

Подвижные игры

- ♦ **Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.
- ♦ **Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).
- ♦ **Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.
- ♦ **Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.
- ♦ **Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же

время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

♦ Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

♦ Игры на развитие быстроты

- «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и * 360 градусов.
- «Найди свое место».
- «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.
- «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.
- «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.
- «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».
- «Брось мяч в стену».
- «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.
- «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

♦ Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.
- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.
- Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).
- Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.
- Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.
- Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)
- Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.
- Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.
- Прыжки вокруг мяча и через него.
- Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

♦ Подвижные игры

- «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».
- «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.
- Ю «На одной ножке по дорожке».
- ♦ Упражнения для развития силы
- Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.
- Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.
- ♦ Упражнения с диском «Здоровье»
- Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево - вправо.
- Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).
- Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево - вправо.
- Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево - вправо.
- Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево - вправо.
- ♦ Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.
- ♦ Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.
- ♦ Упражнения и игры для развития выносливости
- Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.
- Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.
- Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.
- Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.
- ♦ Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».
- ♦ Упражнения для развития гибкости
- Для рук и плечевого пояса (круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой, одновременное отведение двух рук как можно дальше назад);
- Для туловища (наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками, стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево –вправо, сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук);

- Для ног (пружинистые приседания, Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны, Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой, игры и упражнения для развития ловкости, бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м);

- ♦ Упражнения с гимнастическими палками и кольцами (перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой, перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку);
- ♦ Упражнения с фитболами (покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот);
- ♦ Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.
- ♦ Подвижные игры («Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень»: обегание предметов, «Маятник»: подскоки влево –вправо).

Минимальные результаты.

- ♦ Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.
- ♦ Прыжок в длину с места — 80—90 см.
- ♦ Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.
- ♦ Прыжок в высоту с разбега — 40 см.
- ♦ Прыжок вверх с места — 25 см.
- ♦ Прыжок в глубину — 40 см.
- ♦ Метание предмета:
 - весом 200 г — 3,5—4 м.
 - весом 80 г — 7,5 м.
- ♦ Метание набивного мяча — 2,5 м.

Календарно-тематический план (старшая группа)

Непосредственно образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
сентябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; развивать глазомер	1-2 неделя		«Поймай оленя» Программное содержание. Учить правильно принимать исходное положение: одна нога впереди, другая сзади, развивать глазомер, точность попадания. Подвижная игра «Ловишка в кругу» «Отбивка оленей» Программное содержание. Развивать ловкость, быстроту, умение увертываться от ведущего, бросать мяч можно только в ноги детей. Игровое упражнение «Научись владеть мячом» Подвижная игра «Огородники»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	3-4 неделя		«Перетягивание каната» Программное содержание. Развивать у детей силу, начинать перетягивание каната всем вместе по сигналу педагога. Игровое упражнение «Поймай мяч» Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Бег наперегонки»

октябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	1-2 неделя		«Горелки» Программное содержание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» Игровое упражнение «Школа мяча» Подвижная игра «Ноги от земли»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	3-4 неделя		«Ниточка, иголочка» Программное содержание. Формировать умения передвигаться друг за другом, взявшись за пояс друг друга, пытаться не разорваться, развивать координацию движений, внимание. Подвижная игра «Коршун и наседка» «Отбивка оленей» Программное содержание. Совершенствовать умение увертываться от ведущего, бросать мяч можно только в ноги детей. Подвижная игра «Встречные перебежки» Ловля мяча и ведение его между ориентиров
ноябрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с	1-2 неделя		«Белый шаман» Программное содержание.

		поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами.			Учить детей воспроизвести ритм, развивать внимание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Игровое упражнение «Кругом», «Серсо» Подвижная игра «На одной ноге»
3-4 неделя		Программное содержание. Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег.	3-4 неделя		«Отбивка оленей» Программное содержание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Игровое упражнение «Бабки» Подвижная игра «Подбрось, поймай» Подвижная игра «Краски»
декабрь					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	1-2 неделя		Игра «Ледяные кружева» Подвижная игра «Мы веселые ребята» Игровое упражнение «Попади снежком в корзину» Игровое упражнение «По снежному мостику» Подвижная игра «Ловишки-елочки»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.	3-4 неделя		«Здравствуй, догони» Программное содержание. Учить быстро действовать по сигналу, развивать скоростные качества, воспитывать ловкость, быстроту. Игровое упражнение «Шире шаг»

					Подвижная игра «Мороз Красный Нос» Игровое упражнение «Снайперы» Подвижная игра «Гонки на санках»
январь					
1-2 неделя		Программное содержание. Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие.	1-2 неделя		Подвижная игра «Проезжай в воротца» Игровое упражнение «Хоккей» Подвижная игра «На ледяной дорожке»
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.	3-4 неделя		«Успей поймать» Программное содержание. Учить детей перекидывать мяч друг другу, развивать координацию, быстроту и ловкость. Игровое упражнение «Скольжение» Подвижная игра «Ловишка со снежками» Игровое упражнение «Передай шайбу»
февраль					
1-2 неделя		Программное содержание. Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед.	1-2 неделя		«Бабка Ежка» Программное содержание. Учить детей четко проговаривать слова в игре, упражнять прыгать на одной ножке, развивать сообразительность, ловкость. Подвижная игра «Тройки»

					Подвижная игра «Попляши и покружись, самым ловким покажись!» Подвижная игра «Метелица» <i>Подвижная игра «Хоровод с санками»</i>
3-4 неделя		Программное содержание. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	3-4 неделя		Игровое упражнение «Попади с подачи» Подвижная игра «Встречная эстафета» Игровое упражнение «С санками на ровном месте» Подвижная игра «Тройки»
март					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	1-2 неделя		«Салки» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Бездомный заяц» Игровое упражнение «Обведи и передай» Подвижная игра «Догони свою пару» Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	3-4 неделя		Игровое упражнение «Кто скорее до флажка?» Подвижная игра «Медведь и пчелы» Игровое упражнение «Перебежки» Подвижная игра «Хитрая лиса»
апрель					

1-2 неделя		Программное содержание. Обычная ходьба. Ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег; быстрый бег.	1-2 неделя		Игра «Кто летает?» Подвижная игра «Охотник и зайцы» Подвижная игра «Удочка» Попадание мячом в баскетбольную корзину
3-4 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице.	3-4 неделя		«Успей поймать» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Кошка и мышка» Игровое упражнение «Сбей кеглю» Подвижная игра «Пожарные на учении»
май					
1-2 неделя		Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	1-2 неделя		«Малечина-Калечина» Программное содержание. Учить четко проговаривать слова к игре, развивать координацию ловкость, чувство равновесия. Подвижная игра «Мышеловка» Игра «Городки» Подвижная игра «Карусель»
3-4 неделя		Программное содержание. Учить	3-4 неделя		Подвижные игры: «Перелет птиц»,

		бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.			«Пятнашки», «Бабка Ежка» <i>Программное содержание.</i> Учить самостоятельно организовывать знакомые игры, доводить их до конца, соблюдать правила игры.
--	--	--	--	--	--

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость-координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой,

прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

Ползание, лазание. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя

перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч

пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

Катание на коньках. Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь,

скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Плавание. Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных

навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

Подвижные игры

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», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Игры-эстафеты: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Элементы спортивных игр

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

Баскетбол. Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения и игры для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

Игры на развитие быстроты

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

Календарно-тематический план (подготовительная к школе группа)

Непосредственно образовательная деятельность			Совместная деятельность взрослого и детей		
№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата проведения	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
Сентябрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. В сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве. Программное содержание. Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча. В бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах. Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. Оздоровливаем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах.	1-2 недел я		Подвижные игры: «Салка на одной ноге», «Круговая лапта» Игровое упражнение «Метание аркана» <i>Программное содержание.</i> Развивать глазомер, точность попадания, сохранять при броске заданное направление. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Волк во рву» Игровое упражнение «Поймай оленя» <i>Программное содержание.</i> Учить правильно принимать исходное положение: одна нога впереди, другая сзади, развивать глазомер, точность попадания.
3-4 недел я			3-4 недел я		
октябрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в равновесии. Закреплять умения группироваться в прыжках через канат. Ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее. Бросать	1-2 недел я		«Перетягивание каната» <i>Программное содержание.</i> Развивать концентрацию внимания, ловкость,

		мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.			быстроту, совершенствовать реакцию, силу. Подвижная игра «Лиса и куры» «Отбивка оленей» <i>Программное содержание.</i> Развивать ловкость, быстроту, умение увертываться от ведущего, бросать мяч можно только в ноги детей. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
3-4 недел я		<i>Программное содержание.</i> Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	3-4 недел я		«Борьба на палке» <i>Программное содержание.</i> Развивать силу, одновременно начинать выполнять движение по сигналу педагога. Подвижная игра «Палочка-выручалочка» «Успей поймать» <i>Программное содержание.</i> Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию. Подвижная игра «Попади»
ноябрь					
1-2 недел я		<i>Программное содержание.</i> Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп.	1-2 недел я		Подвижные игры: «Жеребята», «Ударь точно» Игра малой подвижности «Мяч в кругу» Игровое упражнение «Кто дальше за 3 прыжка»
3-4 недел я		<i>Программное содержание.</i> Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнения на возвышенной опоре; на сохранение	3-4 недел я		«Борьба на палке» <i>Программное содержание.</i> Продолжать развивать силу, одновременно начинать выполнять движение по сигналу педагога.

		равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые»; развивать речь.			Подвижная игра «Прыгаем по кругу» Игровое упражнение «Лесное троеборье» Подвижная игра «Лесные пятнашки»
декабрь					
1-2 недел я		Программное содержание. Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии.	1-2 недел я		Подвижная игра «Вышибалы» Игра малой подвижности «Снежная карусель» Игра-соревнование «Кто дальше прыгнет» Подвижная игра «Загони льдинку в ворота»
3-4 недел я		Программное содержание. Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.	3-4 недел я		«Здравствуй, догони» Программное содержание. Учить быстро действовать по сигналу, развивать скоростные качества, воспитывать ловкость, быстроту. Подвижная игра «Загони льдинку в ворота» Игровое упражнение «Хоккеист» Подвижная игра «Чья пара скорей?»
январь					
1-2 недел я		Программное содержание. Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей.	1-2 недел я		«Белый шаман» Программное содержание. Учить правильно воспроизводить заданный ритм. Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» Подвижная игра «Мы веселые ребята»
3-4 недел я		Программное содержание. Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять	3-4 недел я		«Салки» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания, ловкость, быстроту, совершенствовать реакцию.

		основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.			Подвижная игра «Два Мороза» Игровое упражнение «Загони льдинку в лунку клюшкой» Подвижная игра «Перебежки со снежками»
февраль					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук.	1-2 недел я		Подвижная игра «Сохрани пару» Игровое упражнение «Спортивные лошади» Подвижная игра «Мы - веселые ребята» Игровое упражнение «След в след»
3-4 недел я		Программное содержание. Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой. Учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях.	3-4 недел я		«Бабка Ежка» Программное содержание. Учить детей четко проговаривать слова в игре, упражнять прыгать на одной ножке, развивать сообразительность, ловкость. Игровое упражнение «Метание снежками в движущуюся цель» Подвижная игра «Дорожка препятствий» Игровое упражнение «Прыжки через снежные валики»
март					
1-2 недел я		Программное содержание. Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.	1-2 недел я		«Ниточка и иголочка» Программное содержание. Формировать умения передвигаться друг за другом, взявшись за пояс друг друга, пытаться не разорваться, развивать координацию движений, внимание. «Салки» Программное содержание. Развивать концентрацию внимания,

					ловкость, быстроту. Игровое упражнение «Нагрузи санки» Игровое упражнение «Передай льдинку партнеру, подпрыгивая на одной ноге»
3-4 недел я		Программное содержание. Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.	3-4 недел я		«Белый шаман» Программное содержание. Следовать правилам игры, проявлять самостоятельность в организации знакомых подвижных игр. Игровое упражнение «Кто дольше удержит мяч в воздухе, отбивая его ракеткой» «Бабка Ежка» Программное содержание. Учить детей четко проговаривать слова в игре, упражнять прыгать на одной ножке, развивать сообразительность, ловкость. Игровое упражнение «Сбей колпак»
апрель					
1-2 недел я		Программное содержание. Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании.	1-2 недел я		«Малечина-Калечина» Программное содержание. Учить четко проговаривать слова к игре, развивать координацию ловкость, чувство равновесия. Игровое упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте?» Подвижная игра «Космонавты» Игровое упражнение «Задень колокольчик»
3-4 недел я		Программное содержание. Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в	3-4 недел я		Подвижная игра «Круговая лапта» Игровое упражнение «Чей мяч приземлится дальше» Подвижная игра «Полоса препятствий» Игра-эстафета «За мячом»

		лазании.			
май					
1-2 недел я		Программное содержание. Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль.	1-2 недел я		«Салки» Программное содержание. Учить четко проговаривать слова к игре, развивать координацию ловкость, чувство равновесия. Игровое упражнение «Школа мяча» «Малечина–Калечина» Программное содержание. Учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, выбирать ведущего по считалке. Игровое упражнение «По бревну»
3-4 недел я		Программное содержание. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость.	3-4 недел я		«Отбивка оленей» Программное содержание. Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, справедливо оценивать результаты свои и соперников. Игровое упражнение «Школа мяча» «Горелки» Программное содержание. Упражнять детей в быстром беге с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции. Подвижная игра «Дружно, все вместе» Ходьба и бег змейкой между кеглями

Календарно-тематический план

Тематический модуль «Здоровье». Вторая младшая группа.

Содержание тематического модуля «Здоровье» реализуется в совместной деятельности взрослого и воспитанников, взаимодействие с родителями осуществляется в соответствии с циклограммой реализации образовательных областей в работе с родителями.

Совместная деятельность взрослого и детей					
№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)	№ п/п	Дата	Тема, программное содержание, источник информации (методические и наглядно-дидактические пособия)
сентябрь					
		«Умывание каждый день» Задачи: закреплять навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении. Развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды. Воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относиться к своему телу.			Игра-экспериментирование «Чистящая вода» «Какой формы мыльце» «Госпожа Зубная щетка» Дидактическая игра «Мы моем свои расчески»
октябрь					
		«Кукла Таня простудилась» Задачи: формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании и кашле рот прикрывать носовым платком. Если кто -нибудь находится рядом, отвернуться.			Игры – этюды на произведения: Потешка «Уж я косу заплету» Потешка «Где мой пальчик?» Потешка «Завяжу потуже шарф» В. Бардадым «Вот как Галю одевали» Г. Лагздынь «Одевали малыша»
ноябрь					
		«Купаться любят все» Задачи: вызвать интерес к закаливанию, выполнению культурно - гигиенических навыков, побудить детей к			Игры – этюды на произведения: Потешка «Теплою водою», И.Демьянов «Замарашка»

		постоянному их соблюдению, закрепить знания о свойствах воды.			А. Кандратьев «Зеркало», Р.Сеф «Мыло» Э. Мошковская «Уши», Г.Лагздынь «Солнце рано утречком»
декабрь					
		«Как устроено тело человека» Задачи: ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем.			Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме. Дидактические игры: «Что есть у игрушки», «Что делает девочка». Рассматривание детских фотографий. Упражнение «Покажи свой нос, глаза т.д.». Пальчиковая гимнастика
январь					
		«Если ты заболел» Задачи: учить детей проявлять заботливое отношение к своему другу Карлсону. Дать детям представление о диагностике, умении определить больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать элементарную первую медицинскую помощь. Проявлять инициативу каждому ребенку.			Экскурсия в медицинский кабинет, Ситуация «Кукла Таня простудилась». Сюжетно ролевая игра «Как мы лечим куклу Таню».
февраль					
		«Экскурсия в кабинет врача» Задачи: познакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада. Развивать у детей наблюдательность. Учить детей полно отвечать на вопросы, находить как можно больше слов			Игровая ситуация «Айболит в гостях у детей», Беседа «Мы были у врача»,
март					

		«Таблетки растут на ветке» Задачи: познакомить детей с понятием витамины. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры. Развивать логическое мышление, внимание.			Беседы на тему «Что растет на грядке», «Во саду ли , в огороде». Дидактическая игра: «Узнай по вкусу».
апрель					
		«Как мы лечим жирафика» Задачи: воспитывать у детей бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь. Развивать эмоциональную отзывчивость, испытывать разную гамму чувств от сочувствия другому до восторга своей причастности к доброму делу.			Игра-путешествие «Путешествие в страну Игрушки» Игры – этюды на произведения: Е. Благина «Приходите – поглядите» Н.Глазкова «Мальчик Петя»
май					
		«Здоровая пища» Задачи: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.			Игры – этюды на произведения: Г.Лазгдынь «Куклу кормили?», О.Дриз «Ну и каша!» Э.Мошковская «Маша и каша», С.Капутикян «Кто скорее допьет?» Ситуация «Будем заваривать чай».

Календарно-тематический план Тематический модуль «Здоровье». Средняя группа

Содержание тематического модуля «Здоровье» реализуется в совместной деятельности взрослого и детей, взаимодействие с родителями осуществляется в соответствии с циклограммой реализации образовательных областей в работе с родителями.

№ п/п	Дата проведения	Содержание совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей (программное содержание, источник информации, методические и наглядно – дидактические пособия)
Сентябрь		
1		Диагностическая игра «Правила чистюли» Программное содержание. Изучить особенности знаний детей о правилах здоровья(правилах личной гигиены). Пособия. Последовательные сюжетные картинки умывания, ухода за ушами, и кожей, бережного отношения к глазам. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 82
2		Диагностическая игра «Строение человеческого тела» Программное содержание. Изучить особенности знаний о строении тела человека. Пособия. Модель человека. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 81
3		Совместная деятельность «Тело человека» Программное содержание. Обогащение и развитие представлений детей о строении человека и его внутренних органах. Пособия. Изображение человека и внутренних органов, карточки с изображением мальчика и девочки, цветные карандаши, картинки для раскрашивания. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 111 - 113
4		Игра – экспериментирование «Что отражается в зеркале?» Программное содержание. Познакомить детей с понятием «отражение», необходимостью использования зеркала человеком.

		Пособия.Зеркала, ложка, персонаж Обезьянка. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 41
Октябрь		
1		Совместная деятельность. «Берегите игрушки!» Программное содержание. Содействовать формированию бережного отношения к своему телу через бережное отношение к игрушкам. Пособия.Кукла доктор Айболит, сломанные игрушки. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 113 - 114
2		Дидактическая игра«Путешествие в страну Игрушек» Программное содержание. Закреплять знания о необходимости соблюдения порядка в помещении, убирать игрушки на место, быть бережными в обращении с ними. Пособия.Разбросанные игрушки. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 43 - 44
3		Игра – этюд «Танечка – хозяйка» Программное содержание. Учить изображать настроение героини с помощью мимики, жестов, движений, выразительной интонации. Учить доводить дело до конца, не сердиться, если что – то не получается. Пособия.Игрушка – зайчик, фартук, косынка, тазик, тряпочка. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 52 - 53
4		Игра – путешествие «Путаница, или Что для чего?» Программное содержание. Выявить путём исправления ошибок, что каждая вещь нужна для определённых действий и должна находиться на своём месте. Пособия.Тарелка, свитер, сапоги, игрушка, книжка. Источник информации.Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр.

		42 - 43
Ноябрь		
1		Совместная деятельность «Берегите глаза» Программное содержание. Формировать умение и навыки бережного отношения к глазам. Пособия. Игрушка – заяц с повязкой на глазах. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 114 - 115
2		Чтение С. Погорельский «Про глаза – глазёнки, про глаза – глазищи» Программное содержание. Воспитывать у детей привычку ухаживать за глазами. Пособия. Текст стихотворения. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 25
3		Подвижная игра «Жмурки» Программное содержание. Закреплять знания об органе зрения, о необходимости бережного отношения к глазам. Пособия. «Повязка на глаза» Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 114 - 115
4		Игра – экспериментирование «Чистящая вода» Программное содержание. Закрепить представления о том, что вода смачивает и очищает, сформировать навык мыть руки водой через экспериментирование с водой. Пособия. Широкая миска с водой, две салфетки: чистая и грязная, краска. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 36
Декабрь		
1		Совместная деятельность «Пожалей свою бедную кожу» Программное содержание. Формировать умение и навыки бережного отношения к коже. Пособия. Игрушка с перевязанной рукой.

		Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 115 - 116
2		Игра – экспериментирование «Грязные и чистые руки» Программное содержание. Закреплять представление о том, что вода очищает, закреплять навык мыть руки через экспериментирование. Пособия. Две прозрачные миски, условная грязь (глина, краска). Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 36 - 37
3		Дидактическая игра «Путешествие в город Предметов личной гигиены» Программное содержание. Обратить внимание на то, что вокруг нас много вещей, среди них – предметы личной гигиены, которые помогают соблюдать чистоту и опрятность. Пособия. Мыло, мочалка, зубная щётка, зубная паста, полотенце, расчёска. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 39 - 40
4		Чтение Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу» Программное содержание. Закреплять знания о необходимости соблюдать чистоту своего тела. Пособия. Текст стихотворения. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 23
Январь		
1		Совместная деятельность «Чтобы уши слышали» Программное содержание. Формировать умение и навыки бережного отношения к органам слуха. Пособия. Игрушка – медведь с перевязанным ухом. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с. Стр. 116 - 117
2		Игра «Испорченный телефон» Программное содержание. Закреплять знания об органе слуха, необходимости бережного отношения к ушам.

		Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 117
3		Дидактическая игра «Путешествие в страну Одежды» Программное содержание. Закреплять знания о назначении одежды и правилах ухода за ней, попрактиковаться в уходе за одеждой. Пособия. Картинки с изображением одежды, обуви, головных уборов. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 41 - 42
Февраль		
1		Совместная деятельность «Берегите зубы» Программное содержание. Развитие культурно – гигиенических навыков и умений у детей. Пособия. Кукла, телевизор, флэш-карты со слайдами. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 117 - 118
2		Игра – экспериментирование «Госпожа Зубная Щётка» Программное содержание. Познакомить со свойствами зубной щётки, закреплять культурно – гигиенические навыки. Пособия. Зубные щётки по числу детей, тазик с водой, зубная паста. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 38
3		Чтение Р. Сеф «Сахар» Программное содержание. Познакомить детей с сахаром и его свойствами, какую пользу и вред приносит для здоровья. Пособия. Сахар, текст стихотворения. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 29

4		Дидактическая игра «Путешествие в страну Щёток» Программное содержание. Обратить внимание детей на то, что существуют разные щётки, но цель у них одна – помочь человеку убрать грязь, закреплять необходимые навыки в использовании здоровьесберегающего предмета. Пособия. Разные щётки – обувная, зубная, смётка, швабра, расчёска. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр.38 - 39
Март		
1		Совместная деятельность «Правильная и здоровая пища» Программное содержание. Обогащение и развитие представлений детей о правильном питании. Пособия. Муляжи овощей и фруктов, карточки с заданиями, карандаши, бумага, карточки
2		Чтение С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала» Программное содержание. Закреплять знания детей о правильном питании. Пособия. Иллюстрация. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 120
3		Игра – этюд «Вкусная каша» Программное содержание. Учить инсценировать стихотворение, закреплять знания о вкусной и полезной пище. Пособия. Шапочки гуся, цыплят, синиц, собачки и кошки. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 49 -50
4		Беседа «Здоровая пища» Программное содержание. Обогащение и развитие представлений детей о правильном питании. Пособия. Картинки продуктов питания. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр.110
Апрель		
1		Совместная деятельность «Правила чистюли» Программное содержание. Формирование положительного отношения к гигиеническим процедурам.

		Пособия. Кукла, карточки с изображением ситуаций, требующих мытья рук. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 121 - 122
2		Игра – экспериментирование «Какой формы мыло» Программное содержание. Закреплять представления о мыле, его полезных свойствах, закреплять навык мыть руки с мылом. Пособия. Кусочки мыла разной формы, тазик с водой. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 37
3		Экскурсия в прачечную детского сада. Программное содержание. Расширить представления детей о труде взрослых, формировать положительное отношение к аккуратности, чистоте и опрятности. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 111
4		Совместная игровая деятельность «Больница» Программное содержание. Совершенствование навыков речевого общения, обогащение представлений об окружающем (о профессии врача, медицинской сестры), формирование основ здорового образа жизни. Пособия. Костюм врача и медсестры, игровой набор «доктор» Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 129
Май		
1		Совместная деятельность «Режим дня» Программное содержание. Формирование представлений о правильном режиме дня его соблюдения для здоровья. Пособия. Карточки с изображением режима дня. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 122 - 123

2		Спортивный досуг «Сказка о том, как вернулся к мишке сон» Программное содержание. Показать детям на примере сказки, что сон необходим как людям, так и животным, формировать необходимые навыки в области спорта. Пособия. Спортивный инвентарь, палочки, барабан, ширма, костюмы героев. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 147 - 152
3		Кукольный спектакль « Как заяц стал сильным и здоровым» Программное содержание. Закреплять представление о пользе физкультуры и спорта, вызвать желание заниматься гимнастикой. Пособия. Декорации и атрибуты к сказке, музыкальное сопровождение. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 152 - 158
4		Беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье» Программное содержание. Закреплять представления о том, что такое здоровье и как о нём нужно заботиться, познакомить с пословицами о здоровье, учить понимать их, объяснять. Пособия. Иллюстрации. Источник информации. Дергунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2013. – 176 с., стр. 110

Календарно-тематический план

Старшая группа

Содержание тематического модуля «Здоровье» реализуется в совместной деятельности взрослого и воспитанников, взаимодействие с родителями осуществляется в соответствии с циклограммой реализации образовательных областей в работе с родителями.

№ п/п	Дата проведения	Содержание совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей (программное содержание, источник информации, методические и наглядно – дидактические пособия)
Сентябрь		
1.		Диагностическая игра .«Чудесное яблоко» Программное содержание. Познакомить детей с органом чувств – глазом и его функциями. Формировать познавательный интерес к человеку. Учить бережно относиться к своему здоровью.
Октябрь		
2.		Совместная деятельность «Для чего человеку нос?» Программное содержание. Познакомить детей с важным органом обоняния – носом. Учить бережно относиться к своему здоровью.
Ноябрь		
3.		Совместная деятельность «Мое тело» Программное содержание. Познакомить детей с тем, как устроено тело человека. Дать первоначальное представление о строении человеческого организма и функциях его основных органов.
Декабрь		
4.		Диагностическая игра «Что у нас внутри» Программное содержание. Закреплять знания детей о строении организма человека
Январь		
5.		Совместная деятельность «Береги здоровье с молодую» Программное содержание. Учить бережно относиться к своему здоровью. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания.
Февраль		
6.		Совместная деятельность «Наши умные помощники – органы чувств. Программное содержание. Сформировать у детей представление о способах познания окружающего мира. Закрепить

		знания о необходимости ухода за органами чувств. Развивать у детей познавательный интерес к человеку через формирование элементарных знаний о нервной системе.
Март		
7.		Совместная деятельность «Я и мое здоровье» Программное содержание. Развивать у детей понимание значение и необходимости гигиенических процедур. Диагностическая игра «Малыши - крепыши» Программное содержание. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Апрель		
8.		Беседа «Если хочешь быть здоров – закаляйся». Программное содержание Познакомить детей с закаливанием, как средством здорового образа жизни.
Май		
9.		Совместная деятельность «Где искать витамины?» Программное содержание. Закрепить знания об основных витаминах, их полезных свойствах и продуктах, в которых они содержатся Чтение художественной литературы «Витамины» Л. Зильбер, «Доктор Айболит» К. Чуковский.

Календарно-тематический план

Тематический модуль «Здоровье». Подготовительная группа.

Содержание тематического модуля «Здоровье» реализуется в совместной деятельности взрослого и воспитанников, взаимодействие с родителями осуществляется в соответствии с циклограммой реализации образовательных областей в работе с родителями.

«№ п/п	Дата проведения	Содержание совместной деятельности взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей (программное содержание, источник информации, методические и наглядно – дидактические пособия)
Сентябрь		
1.		Беседа. Как и для чего человек дышит Программное содержание. Познакомить с дыхательной системой человека. Учить бережно относиться к своему здоровью.
Октябрь		
2.		Беседа. «Здоровье и болезнь» Программное содержание. Закрепить знания о своём здоровье, о ситуациях приносящих вред здоровью. Д/и «Правила гигиены» Программное содержание. Закрепить знание правил личной гигиены..
Ноябрь		
3.		Беседа. «Личная гигиена» Программное содержание. Развивать понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Д/и «Умею - не умею» Программное содержание. Акцентировать внимание на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.
Декабрь		
4.		Беседа. «Витамины и здоровый организм» Программное содержание. Закрепить знания о том, как витамины влияют на организм человека. Д/и «Пищевое лото» Программное содержание. Формировать представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.
Январь		
5.		Д/и «Полезная и вредная еда» Программное содержание. Закрепить представление о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Февраль

6.		Беседа. «Одежда и здоровье» Программное содержание. Вспомнить, что одежда защищает человека от жары и холода, дождя и ветра. Д/и «Мой день» Программное содержание. рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.
-----------	--	--

Март

7.		Д/и «Азбука здоровья» Программное содержание. Систематизировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.
-----------	--	---

Апрель

8.		Беседа. «Детские страхи» Программное содержание. Вспомнить, как справляться со своими страхами. Д/и «Если сделаю так» Программное содержание. Обратить внимание на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.
-----------	--	---

Май

9.		Д/и «Оденем куклу на прогулку» Программное содержание. закреплять знания об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.
-----------	--	---

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Родителям (законным представителям) предоставляется возможность ознакомления с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (совместные походы, экскурсии, знакомство с информацией на сайте МБДОУ, Дни открытых дверей, мастер-классы, приглашение родителей на детские праздники, спортивные выступления и др.).

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей (законных представителей) с особенностями развития дошкольников, приоритетными задачами его физического и психического развития.
- Поддерживать интерес родителей (законных представителей) к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его социального, физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей (законных представителей) на совместное с педагогом приобщение ребенка к физической культуре, здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Побуждать родителей (законных представителей) развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения.
- Включать родителей (законных представителей) в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать спортивно-развивающую среду для дошкольника дома. Помочь родителям (законным представителям) развивать детское воображение и творчество в игровой, двигательной деятельности.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни и приобщению воспитанников к активным занятиям физкультурой и спортом используются следующие формы работы:

- педагогическое просвещение родителей (регулярное консультирование – индивидуальное и групповое, оперативное и по заявке);
- оформление информационно-агитационных стендов, папок-передвижек, фотовыставок и др.;
- ознакомление с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (посещение открытых мероприятий, приглашение родителей на

детские концерты, выступления на спортивных праздниках, досугах, знакомство с информацией на сайте МБДОУ, Дни открытых дверей, родительские собрания);

- совместное посещение родителями и детьми ДЮСШ «Спарта», спортивного комплекса «Юбилейный».

План работы с родителями (законными представителями) на 2015-2016 учебный год

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
сентябрь			
1.	Консультация: «Содержание физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ».		Инструктор по физической культуре
октябрь			
2.	Родительские собрания в возрастных группах: «Ознакомление с целями и задачами по физическому воспитанию на учебный год».		Инструктор по физической культуре
3.	Консультация: «Здоровым быть хочу».		Инструктор по физической культуре
ноябрь			
4.	Анкетирование: «Укрепление здоровья и снижение заболеваемости воспитанников».		Инструктор по физической культуре
5.	Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей.		Инструктор по физической культуре
декабрь			
6.	Рекомендации для родителей «Пусть физкультура будет в радость»		Инструктор по физической культуре
7.	Консультация: «Активный детский отдых зимой»		Инструктор по физической культуре
январь			
8.	Памятки: «Физическое воспитание ребенка семье»		Инструктор по физической культуре
9.	Консультация: «Закаливание -важный компонент здорового образа жизни».		Инструктор по физической культуре
февраль			
10.	Индивидуальное консультирование по вопросам физического развития детей.		Инструктор по физической культуре.
11.	Совместный спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества.		Инструктор по физической культуре
март			
12.	Методические рекомендации: «Здоровье начинается со стоп»		Инструктор по физической культуре
13.	Фотовыставка: «Спорт – здоровье, сила, красота».		Инструктор по физической культуре

апрель			
14.	Консультация. Тема: «Поговорим о правильной осанки».		Инструктор по физической культуре
15.	Консультация «Двигательная активность как фактор полноценного развития детского организма».		Инструктор по физической культуре
май			
16.	Памятка: «Комплексы упражнений для стоп в целях профилактики плоскостопия у детей».		Инструктор по физической культуре
17.	Информационный стенд: «Итоги физической подготовленности дошкольников»		Инструктор по физической культуре

Первая младшая группа

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1 младшая группа			
1.	Консультация «Адаптация ребёнка к дошкольному учреждению»	сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Возрастные особенности психического и физического развития детей 2-3 лет»	октябрь	Воспитатели
3.	Консультация «Режим дня - залог нормального развития ребёнка - дошкольника».	октябрь	Воспитатели
4.	К Консультация: «Подвижная игра как средство физического, нравственного, духовного здоровья и гармонично-развитой личности»	ноябрь	Воспитатели
5.	Беседа «Одежда детей в группе».	ноябрь	Воспитатели
6.	Консультация: «Острые инфекционные заболевания верхних дыхательных путей. Ангина»	январь	Воспитатели
7.	Консультация: «Что нужно знать при ОРВИ»	февраль	Воспитатели
8.	Консультация: «Вредные привычки»	март	Воспитатели
9.	Памятка: «Отличие девочек от мальчиков»	апрель	Воспитатели
Вторая младшая группа			
1.	Папка – передвижка «Профилактика ОРВИ»	октябрь	Воспитатели
2.	Информация в родительский уголок «Возрастные психологические особенности детей 3-4 лет»	октябрь	Воспитатели
3.	Папка – передвижка «Профилактика ОРВИ»	ноябрь	Воспитатели
4.	Помощь родителей в изготовлении массажных рукавиц для закаливания	ноябрь	Воспитатели
5.	Родительское собрание. Тема: «Формирование потребности в здоровом образе жизни»	декабрь	Воспитатели
6.	Консультации (плановые, по запросу). «Как уберечь детей от простуды в детском саду?» «Физическое воспитание детей младшего	январь	Воспитатели

	дошкольного возраста»		
7.	Папка – передвижка. «Валеология»	январь	Воспитатели
8.	Папка – передвижка «Развивающая прогулка. Как гулять с ребёнком».	февраль	Воспитатели
9.	Беседы на тему «Закаливание детей в домашних условиях»	февраль	Воспитатели
10	Консультации (плановые, по запросу) «Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста»	май	Воспитатели
Средняя группа			
1.	Беседа с родителями «Одежда детей в разные сезоны».	сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Всё о детском питании».	сентябрь	Воспитатели.
3.	Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа и ОРВИ.	октябрь	Воспитатели
4.	Индивидуальные беседы с родителями. Тема «Спортивная обувь для занятий физкультурой». О необходимости её приобретения	ноябрь	Воспитатели
5.	Консультация «Одежда детей в группе».	ноябрь	Воспитатели
6.	Консультация «Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания».	декабрь	Воспитатели
7.	Родительское собрание. Тема: «Здоровье ребёнка в наших руках». Тестирование родителей. Тема: «Состояние здоровья вашего ребёнка».	декабрь	Воспитатели
8.	Памятка для родителей «Кодекс здоровья».	декабрь	Воспитатели
9.	Индивидуальные беседы. Тема: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей».	январь	Воспитатели
10	Консультация «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?».	январь	Воспитатели
11	Беседа «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей».	февраль	Воспитатели
Старшая группа			
1.	Родительское собрание. Тема: «Возрастные особенности детей шестого года жизни».	сентябрь	Воспитатели
2.	Родительское собрание «Едем на дачу»	май	Воспитатели
3.	Консультация «Укусы насекомых»	май	Воспитатели
4.	Беседы на тему «Правила безопасного поведения на природе».	май	Воспитатели.
Подготовительная группа			
1.	Родительское собрание. Тема: «Возрастные особенности детей 6-7 лет»	сентябрь	Воспитатели
2.	Проблемно тематический семинар Тема: «Здоровье и физическое развитие ребёнка – дошкольника».	октябрь	Воспитатели.

3.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Вода - это жизнь»; Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа.	ноябрь	Воспитатели
4.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Зимние травмы», «ОРЗ. Профилактика»	декабрь	Воспитатели
5.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».	январь	Воспитатели
6.	Информация (ширма): Тема: «Витаминный календарь. Весна»	март	Воспитатели
7.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осанка. Профилактика заболеваний»	апрель	Воспитатели
8.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осторожно клещи!»	май	Воспитатели.

Взаимодействие с учреждениями социальной сферы

С целью пропаганды физической культуры и здорового образа жизни, совместно с Управлением культуры, спорта и молодежной политики ежегодно осуществляется участие в городской Мини-Олимпиаде среди воспитанников дошкольных учреждений на спортивном стадионе «Торпедо».

3. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

В МБДОУ созданы материально-технические, информационные, научно-методические условия для реализации Программы.

Имеется необходимое оборудование:

Паспорт физкультурного зала

Площадь зала 74,02 м²

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Музыкальный центр «Samsung»	1
2.	Компьютер «ASUS»	1
3.	Стенка для спортивного оборудования	1
4.	Пианино «Элегия»	1
5.	Дорожка ребристая ортопедическая	1
6.	«Шагайка»	2
7.	Скамейка гимнастическая	3
8.	Обруч средний (диаметр 70-80 см)	25
9.	Обруч большой (диаметр 90-100 см)	5
10.	Конус	4
11.	Мат спортивный	2
12.	Кольцеброс	2
13.	Скакалка короткая (длина 120-150 см)	10
14.	Мяч средний (10-12 см)	30
15.	Мяч футбольный	1
16.	Мяч набивной (масса 1 кг)	1
17.	Мяч-фитбол	6
18.	Гантели детские	20
19.	Баскетбольное кольцо	1
20.	Бадминтон	1
21.	Спортивный мягкий модуль – 14 элементов	1
22.	Комплект из мягких модулей (туннель – 1 шт.,)	2
23.	Канат (длина 230 см)	2
24.	Гимнастическая лестница (высота 230 см, ширина 60 см)	1
25.	Тоннель (длина 2,5 м)	2
26.	Палка гимнастическая	30
27.	Веревка короткая (длина 50 см)	20
28.	Султанчики	30

29.	Флажки	30
30.	Ленточки	30
31.	Тренажер «Бегущая дорожка» (для развития быстроты)	1
32.	Сухой бассейн с пластмассовыми шарами,	2
33.	Кегли (набор)	5
34.	Тренажер	1

3.2. Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ

В МБДОУ созданы условия для эмоционального и психофизического благополучия воспитанников, развития творческих способностей и оздоровления: физкультурный и музыкальный зал совмещены с достаточным количеством наглядного, дидактического и спортивного оборудования обеспечивают полноценное развитие воспитанников по данным направлениям; и кабинет педагога-психолога; методический кабинет, обеспеченный методической и детской художественной литературой, наглядными пособиями, демонстрационным материалом, играми, оборудованный аудио- и видеотехникой.

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ включает в себя разнообразие предметов и объектов социальной действительности. Обогащение развивающей предметной среды в группах находится в прямой зависимости от содержания воспитательно-образовательного процесса, возраста и уровня развития воспитанников, вида деятельности. Все компоненты предметно-пространственной среды связаны между собой по масштабу и художественному решению. Развивающая среда в группах целесообразна, информативна (каждый предмет несет определенные сведения об окружающем мире, становится средством передачи социального опыта), настраивает на эмоциональный лад, обеспечивает гармоничные отношения между воспитанником и окружающим миром, предоставляет воспитаннику свободу, оказывает влияние на мироощущение, самочувствие, здоровье.

С целью обеспечения оптимального баланса совместной и самостоятельной деятельности воспитанников, в каждой групповой комнате созданы центры (уголки) для разных видов детской активности, которые расположены так, чтобы воспитанники имели возможность свободно заниматься разными видами деятельности, не мешая друг другу: «Центр природы», «Центр экспериментирования» (мини-лаборатория), «Центр конструирования», «Центр игры» (игровая зона – парикмахерская, кухня, спальня, и др.; зона для настольно-печатных игр), «Центр детского творчества», «Литературный центр» (книжный уголок, уголок для чтения), «Центр движения», «Музыкальный центр», «Театральный центр» (уголок ряжения), «Математический центр», физкультурный (спортивный) уголок.

Для совместной образовательной деятельности взрослого и воспитанников по физическому развитию в МБДОУ функционирует

спортивный зал, совмещенный с музыкальным залом и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности воспитанников: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес воспитанников к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья воспитанника. А комфортность и безопасность его использования помогает воспитанникам чувствовать себя уверенно в спортивном зале.

Расположение центров (уголков) в групповых комнатах, расстановка мебели, игрового и дидактического материала согласовывается с принципами развивающего обучения, индивидуального подхода, дифференцированного воспитания, учитывает содержание календарного планирования на текущий период. Цветовой дизайн и оформление уголков соответствуют общему оформлению группы, способствуют сенсорному развитию воспитанников. Мебель подобрана по ростовым показателям и расположена в соответствии с требованиями санитарных нормативов и правил.

Организация развивающей предметно-пространственной среды для самостоятельной деятельности воспитанников

№ п/п	Возрастная группа	Обеспечение условий для самостоятельной деятельности воспитанников (предметно-развивающая среда)
сентябрь		
1.	Первая младшая группа	Изготовить нестандартное оборудование на занятия по физической культуре.
октябрь		
2.	Старшая группа	Подборка художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни.
Ноябрь		
3.	Подготовительная группа	Оформить дидактические игры: «Кладовая витаминов», создание коллекции: «Полезные для здоровья предметы и вещи». Оформление альбома: «Наши добрые помощники» (об органах чувств)
декабрь		
4.	Вторая младшая группа	Совместная работа с родителями. Изготовление массажных рукавиц.
январь		
5.	Старшая группа	Создание фонотеки с аудиозаписями звуками природы. Изготовить дидактическую игру «Я и моё тело».
февраль		
6.	Средняя группа	Работа по организации закаливающих процедур в группе.

март		
7.	Подготовительная группа	Подборка художественной литературы по формированию основ здорового образа жизни.
апрель		
8.	Вторая младшая группа	Сделать разноцветные флажки, ленточки-султанчики, легкие поролоновые шарики для метания вдаль.
май		
9.	Первая младшая группа	Пополнения выносного оборудования для самостоятельной деятельности во время прогулок.

3.3. Методическое обеспечение рабочей программы

Программы	Технологии, методические пособия
Физическое развитие ребенка	
1. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, А. Михайлова и др. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. 2. Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина.- М.: Просвещение, 2007 3. Программа «Старт». Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/. Яковлева Л.В., Р.А. Юдина. В 3ч. – М.: Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС.	• Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. • Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007. • Методические советы к программе «Детство». — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. • Младший дошкольник в детском саду. Как работать по программе «Детство». - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. • Дошкольник 4-5 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / Т.И. Бабаева и др.. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011. • Дошкольник 5—7 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / Т.И. Бабаева и др. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. • Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. • Анисимова М.С, Хабарова Т.В. « Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста».- СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. • Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007. • Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. • Рунова М.А. « Двигательная активность в детском саду»: - М.: Мозаика-Синтез, 2000.. • Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992.

- Агеева И.Д. 500 Олимпийских загадок для детей. – М. :ТЦ Сфера. 2010.
- Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М : Центр педагогического образования, 2007.
- Вавилова Е.Н. « Учите бегать, прыгать, лазать, метать». – М.:Просвещение,1983.- 144 .
- Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду – Ростов н/Дону: « Феникс», 2004.
- Квасова А.Ю. Аэробика в детском саду. // Инструктор по физической культуре». – 2012. - №4.
- Кузнецова М.Н.Оздоровление детей в детском саду. – М. : Айрис-пресс, 2008.
- Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2010.
- Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М. : ТЦ Сфера, 2004.
- Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007.
- Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ « Учитель», 2005.
- Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. -Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
- Рунова М.А. « Двигательная активность в детском саду»: - М.:Мозаика-Синтез, 2000.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М. : Издательство Гном и Д, 2003.
- Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ». – СПб.: «Детство - пресс», 2003.
- Фролов В.Г.Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – Просвещение,1986.
- Фролов В.Г.Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение. 1983.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2004.
- Яковлева Л.В., Р.А. Юдина Программа «Старт». Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/. В 3ч. – М.: Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС.

	• Журнал «Инструктор по физической культуре», 2013-2014г. • Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007. • Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, М.: СФЕРА, 2012. • Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. - М.: Педагогическое общество России, 2005.
--	---

3.4. Модель двигательного режима

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	вторая младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
1	2	3	4	5
Непосредственно образовательная деятельность				
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю; для воспитанников старших и подготовительных к школе групп 2 раза в неделю - в зале, 1 - на открытом воздухе			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть)	2 раза в неделю			
	6-8 мин	8-10 мин	10 мин	10-12 мин
Совместная деятельность педагога и воспитанников				
Утренняя гимнастика с элементами ритмической гимнастики (ежедневно)	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Гимнастика пробуждения («динамический час» - после дневного сна)	Ежедневно			
	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
Пробежка по массажным	Ежедневно, после	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводится после дневного сна,		

дорожкам в сочетании с воздушными ваннами; ходьба по ребристой доске	дневного сна, 5-7 мин	5-7 мин		
Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, упражнения-энергизаторы	Ежедневно в середине каждой непосредственно образовательной деятельности с преобладанием статических поз, и по мере необходимости.			
	1-3 мин			
Двигательная разминка во время перерыва между каждой непосредственно образовательной деятельностью с преобладанием статических поз	Ежедневно, 1-3 мин			
Артикуляционная и мимическая гимнастика	1 раз в день			
	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин
кружок «Здоровячок»	-	-	-	1 раз в неделю 25-30 мин
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-10 мин	10-15 мин	15-20мин	15-20 мин
Элементы спортивных игр	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	Трехколесный велосипед 10 мин	Трехколесный, двухколесный велосипед 8-12 мин	Двухколесный велосипед, самокат 10-12 мин	Двухколесный велосипед, самокат 10-15 мин
	Санки, лыжи 10 мин	Санки, лыжи 10 мин	Санки, лыжи 15 мин	Санки, лыжи 20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
Двигательные игры под музыку	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	25 мин

(1 раз в неделю)				
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Спортивные праздники	-	1 раз в год (летом)	2 раза в год	
	-	20-25 мин	25-30мин	30-40 мин
Игры-соревнования	1-2 раза в год			
	-	-	30 минут	30 минут
Городская «Мини-олимпиада»	1 раз в год			
	-	-	30 минут	30 минут
День здоровья	3 раза в год			
Самостоятельная деятельность воспитанников				
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)			
Самостоятельная деятельность в спортивном уголке	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)			
Совместная физкультурно-оздоровительная работа МБДОУ и семьи				
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, спортивных соревнований, Дня здоровья, посещение открытых мероприятий, непосредственно образовательной деятельности. Соблюдение оздоровительного и двигательного режимов в домашних условиях.			
Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду (по шагомеру количество движений-локомоций)				
Теплое время года	12500 – 13500	14000 - 15000	15500 - 17500	18000 - 20000
Холодное время года	10000 - 10500	11000 - 12000	12500 - 14500	14500 - 17500