

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
МДОУ «Детский сад комбинированного
вида №54» Октябрьского района г.Саратова
Протокол от 29.08.2023г. №1

Принято
На заседании родительского комитета
МДОУ «Детский сад комбинированного
вида №54» Октябрьского района г.Саратова
Протокол от 29.08.2023г. № 2

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 54»
Октябрьского района г. Саратова
О.А. Фурманова
Приказ от 30.08.2023г. № 189АХ



Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие»

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые образовательные результаты освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»	4
2. Содержательный раздел.....	8
2.1. Задачи и содержание образования	8
3. Организационный раздел.	35
3.1. Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»	35
3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	95

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» является составной частью образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 54» г.Саратова.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). (ФГОС ДО. П.2.6.)

Направления:

-Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

-Физическая культура.

Содержанием образовательной области «Физическое развитие» является: совершенствование функциональных возможностей детского организма; приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующего правильному формированию опорно-двигательной системы организма — выполнение упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развитие равновесия, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнение основных движений; приобщение к некоторым доступным видам спорта; овладение подвижными играми с

правилами; становление целенаправленности 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.)

Содержание рабочей программы проходит через следующие блоки:

1. Непосредственно - образовательная деятельность – как совместная подгрупповая образовательная деятельность, осуществляемая в различных видах деятельности.

2. Образовательная деятельность в режимных моментах – включает в себя беседы и ситуативные разговоры наблюдения и в процессе культурно-гигиенических процедур, гимнастики, прогулки, дежурства и т.п.

3. Самостоятельная деятельность детей – воспитатель создаёт соответствующие стимулирующие условия.

4. Взаимодействие с семьёй, направленное на реализацию содержания Рабочей программы.

В Рабочей программе планируется также примерные изменения в развивающей предметно-пространственной среде, которые необходимы педагогу для стимулирования познавательной и творческой активности каждого дошкольника; отражены планируемые результаты образовательной деятельности; представлено программно-методическое обеспечение

Цели и задачи реализации Рабочей программы.

Основные цели и задачи:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.2. Планируемые образовательные результаты освоения содержания образовательной области «Физическое развитие».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Дети 3-4 лет.

К концу года у детей могут быть сформировано:

- понимание необходимости соблюдения правил гигиены (регулярно мыть руки, чистить зубы);
- умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Дети 4-5 лет.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- элементарные навыки соблюдения правил гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле);
- элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- элементарные правила приёма пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полощет рот после еды);
- представления о понятиях «здоровье» и «болезнь»;
- элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Дети 5-6 лет.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого);
- элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании прикрывает рот рукой и нос платком);
- элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- представления о пользе закаливания, утренней зарядки, физических упражнений.

Дети 6-7 лет.

К концу года у детей могут быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдать элементарные правила здорового образа жизни; соблюдать основные правила личной гигиены;
- элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека и их влияние на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

Дети 3-4 лет к концу года могут:

Физическая культура:

- действовать самостоятельно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения;
- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см. и более;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 метра и более;
- пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. □ Дети 4-5 лет к концу года могут:
 - принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой;
 - отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более;
 - ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 метра;
 - строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
 - самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 метров);
 - ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 метров, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
 - ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны;
 - выполнять упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений;
 - проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Дети 5-6 лет к концу года могут:

- выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 80 см.), с разбега (не менее 100 см.), в высоту с разбега (не менее 40 см.), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетать замах с

броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 метров). Владеть школой мяча.

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км.; ухаживать за лыжами;
- кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- участвовать в подвижных играх и физических упражнениях;
- участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Дети 6-7 лет к концу года могут:

- правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); - прыгать на мягкое покрытие (высота до 40 см); мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см., в высоту с разбега
- не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг.), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 метров, метать предметы в движущуюся цель;
- перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, со словесной инструкции;
- следить за правильной осанкой;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 3 км.; подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске, ухаживать за лыжами;
- участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

При реализации Программы педагогическими работниками (воспитатель, специалисты) проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования. Педагогическая диагностика позволяет фиксировать уровень актуального развития дошкольника и оценивать его динамику, учитывая зону ближайшего развития ребенка.

2. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образования

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности. Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазание: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом; ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и

другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки; бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения. Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых

персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; ормировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности. Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре. Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета,

подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения

для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад; музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее). Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные

представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.** Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности. Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в

двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки;

прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопki в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных

движений в сочетании с хлопками. Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой". Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на

решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности. Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения

в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередуясь шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20

см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка". Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые

упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур. Элементы баскетбола: 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 педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуёлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам,

олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности. Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных

упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту; ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в

локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности; прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки". Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на

боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. Строевые упражнения: педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "ёлочкой".

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения;

скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не

более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Принципы физического развития:

Общепедагогические

- **Принцип осознанности и активности** (П.Ф. Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм
- **Принцип активности** предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества
- **Принцип системности и последовательности** означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение
- **Принцип повторения** предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений
- **Принцип постепенности** означает постепенное наращивание физических нагрузок
- **Принцип наглядности** способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении
- **Принцип доступности и индивидуализации** означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок

Специальные

- **Принцип непрерывности** выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса
- **Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха** направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности
- **Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития
- **Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерности адаптации к ним ребенка
- **Принцип всестороннего и гармоничного развития личности** выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка
- **Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья ребенка
- **Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**

Методы физического развития:

Нагляд	Словес	Практи
<ul style="list-style-type: none">• Наглядно-зрительные приемы	<ul style="list-style-type: none">• Объяснения, пояснения, указания	<ul style="list-style-type: none">• Повторение упражнений без изменений

Средства физического развития:

- ◆ Двигательная активность, физические упражнения;
- ◆ Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- ◆ Психолого-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

Формы организации образовательной работы с детьми:

- ✓ НОД по физическому развитию в зале и на свежем воздухе
- ✓ НОД по обучению детей плаванию
- ✓ НОД по музыкальному развитию детей
- ✓ Подвижные игры
- ✓ Физкультурные упражнения на прогулке
- ✓ Утренняя гигиеническая гимнастика
- ✓ Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей
- ✓ Бодрящая гимнастика
- ✓ Физкультминутки
- ✓ Спортивные игры, досуги, развлечения, праздники
- ✓ Закаливающие процедуры
- ✓ Корректирующая гимнастика
- ✓ День здоровья
- ✓ Соревнования, эстафеты

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		<ul style="list-style-type: none"> • гибкий режим; • совместная деятельность взрослого и ребенка ; • оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, бассейна, спортивных площадок, спортивных уголков в группах); • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; • подготовка специалистов по двигательной деятельности
Система двигательной активности + система психологической помощи		<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гигиеническая гимнастика; • прием детей на улице в теплое время года; • совместная деятельность инструктора по физической культуре и детей (в спортивном зале и бассейне); • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные игры; • физкультминутки во время совместной деятельности; • бодрящая гимнастика после дневного сна; • упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; • дыхательная гимнастика; • гимнастика для глаз; • профилактика плоскостопия; • физкультурные праздники, досуги, забавы, игры; • дни здоровья; • спортивно-ритмическая гимнастика; • игры, хороводы, игровые упражнения; • оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; • психологическое сопровождение
Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гигиеническая гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); • облегченная форма одежды; • ходьба босиком в спальне до и после сна; • сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); • контрастные воздушные ванны (перебежки); • солнечные ванны (в летнее время); • обширное умывание; • мытье рук до локтя прохладной водой
	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> • полоскание рта; • занятие в бассейне; • контрастный душ (после бассейна) или полоскание в тазу

Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> • организация второго завтрака (соки, фрукты); • введение овощей и фруктов в обед и полдник; • строгое выполнение натуральных норм питания; • питьевой режим; • С-витаминизация третьих блюд; • гигиена приема пищи; • индивидуальный подход к детям во время приема пищи; • правильность расстановки мебели
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • диагностика физической подготовленности; • диагностика развития ребенка; • обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом; • обследование учителем-логопедом

Формы организации работы с детьми 2-3 лет по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Обучающие игры (сюжетно-дидактические), развлечения	Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, театрализованные игры.	Дидактические, сюжетно-ролевые игры
Физическая культура	НОД по физической культуре Физ.минутки Динамические паузы Развлечения Подвижная игра большой, малой подвижности	Утренняя гимнастика Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Гимнастика после дневного сна: Дидактические игры, чтение художественных произведений	Игры

Формы организации работы с детьми дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	Совместная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обучающие игры по инициативе воспитателя - развлечения 	<ul style="list-style-type: none"> - Объяснение, - показ, - дидактические игры, - чтение художественных произведений, - личный пример, - иллюстративный материал, - досуг, - театрализованные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - Дидактические, сюжетно-ролевые игры
<p>Физическая культура</p>	<ul style="list-style-type: none"> - НОД по физической культуре - Физ.минутки - Развлечения - Динамические паузы - Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр 	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальная работа - Игровые упражнения - Утренняя гимнастика - Подвижная игра большой и малой подвижности - Проблемная ситуация - Гимнастика после дневного сна: - Физкультурный досуг - Физкультурные праздники - День здоровья - Дидактические игры, чтение 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры по инициативе детей, - Сюжетно – ролевые игры - Игровое упражнение - Самостоятельные спортивные игры

		художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	
--	--	---	--

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Зоны физической активности, ➤ Закаливающие процедуры, ➤ Оздоровительные мероприятия и т.п. 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 7. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ. 8. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 9. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов,

	<p>викторин, проектов, развлечений и т.п.</p> <p>10. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.</p> <p>11. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с медицинскими учреждениями.</p> <p>12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.</p> <p>13. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p> <p>14. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОО, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОО и уважению педагогов.</p> <p>15. Проведение совместных спортивных мероприятий.</p>
--	--

3. Организационный раздел.

3.1. Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»

направление

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

1-я младшая группа 2-3 года

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Образовательная деятельность в режимных моментах
Сентябрь			
АДАПТАЦИЯ			
Октябрь			
Хорошо у нас в саду	1	Учить правилам личной гигиены, побуждать детей к самостоятельному их выполнению. Воспитывать чувство взаимопомощи.	«Верные друзья» Кукла; изображения описанных в стихотворении ситуаций; два фона (красный – хорошее, синий – плохое);
Осень	2		

		Обучать детей правилам еды, умению детей самостоятельно держать ложку, формировать элементарную культуру поведения во время еды за столом.	дидактическая игра «Что хорошо, что плохо». «Что такое хорошо и что такое плохо» В.В. Маяковский. «Девочка чумазая» А.Л. Барто
Дары осени	3		«Научим медвежонка кушать за столом»
Труд людей	4		Кукольная мебель: стол, стул; игрушка мишка, кукольная посуда, хлебница, салфетницы . Чтение художественной литературы
Ноябрь			
Мой город	1	Познакомить со строением тела. Помочь ребенку осознать свою половую принадлежность. Учить заботиться о чистоте тела. Вызвать интерес к спортивным играм, желание заниматься спортом, делать зарядку, заниматься физкультурой	«Вот я какой» Куклы ; дидактическая игра «Что есть у куклы?»; картинки с изображением частей тела; сюжетно ролевая игра «Доктор».
Дикие животные	2		
Я	3		
Моя семья	4		
Декабрь			
Любимые игрушки	1	Рассказать об опасности в квартире и групповой комнате, разъяснить правило «нельзя».	«Опасности подстерегают» Режущие и колющиеся предметы, лекарства; иллюстрации с изображением различных ситуаций; мальчик – плохиш (кукла).
Новогодний праздник	2	Дать элементарные представления детям о зубах, о правилах ухода за ними; формировать культурно гигиенические навыки;	
Новогодний праздник	3		«Научим Зайку чистить зубки»
Зима	4		Игрушка Зайка, зубная щётка, зубная паста, картинки с изображением зубов
Январь			
Зима	2	Сформировать у детей представления о свойствах мыла, знакомить с различными свойствами веществ	«Чистота залог здоровья» Мыло разного вида, , полотенце, мыльные пузыри трубочка.
Зима	3	(твердость, мягкость, запах, цвет и т.	Чтение художественной

		П.), закреплять культурно гигиенические навыки	литературы «Мойдодыр»
Птицы зимой	4	Дать элементарные представления детям о носе, правила ухода за ним; формировать культурно гигиенические навыки; формировать умения с помощью носа различать запахи	«Мой нос как его беречь» «Жил на свете слоненок» К. Цыферов. Буратино, картинки с изображением носа.
Февраль			
Зимние забавы	1	Вызвать интерес к прогулкам, желание играть на свежем воздухе в различные игры, развивать двигательную активность. Расширять знания детей о необходимых предметах одежды в зимнее время для сохранения своего здоровья.	«На прогулку мы пойдём» Кукла, одетая по сезону.
Физкульт - привет	2		
Наши защитники	3		«Глазки - подсказки» Кукла, картинки с изображением глаз.
Масленица	4		Дать элементарные представления детям о глазах, о том, как нужно беречь свое зрение.
Март			
Мамин праздник	1	Приучать к режиму, помочь ребенку осознать, что утренняя зарядка, игры и физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы. А здоровое питание (овощи и фрукты) укрепляет организм. Продолжать обучать детей следить за своим здоровьем, за своей осанкой, знать и соблюдать правила, которые необходимо выполнять при этом: правильно сидеть, рисовать; проявлять желание заботиться и следить за своим здоровьем	«Помоги мишке стать здоровым»
Матрешкина неделя	2		Игрушка мишка; сюжетные картинки; стихи; кукла Ванька – встанька; мячи, обручи, кегли, мешочки, палки. Картинки «Овощи и фрукты.»
Матрешкина неделя	3		«Как лисенка научить правильно держать свою осанку»
Насекомые	4		Наглядное пособие «Осанка»
Апрель			
Весна	1	Продолжать обучать детей следить за своим внешним видом, знать и соблюдать правила, которые необходимо выполнять при этом: правильно одеваться, быть опрятным проявлять желание заботиться о своём здоровье	«У нас гости»
Весна	2		Игрушки куклы, одежда для кукол.
В гостях у Светофорика	3		«Покажем кукле Кате как обращаться с расчёской»
Пасхальные чудеса	4		Цветная коробочка, расчёски разных размеров, кукла Катя, зеркало, бантики, резиночки.

		внешним видом, пользоваться только своей личной расчёской	Картинки «Расчёсывания»
		Май	
День Победы	1	«Формировать представления о себе через элементарные знания и действия. «Я знаю, как меня зовут, как зовут моих : маму, папу». «я очень люблю порядок и знаю, как его навести». «Я хороший». Продолжать обучать детей правилам этикета, формам общения при встречи со знакомыми и незнакомыми людьми, правилам употребления слов приветствий; приучать детей преодолевать застенчивость и скованность, формировать доброжелательное общение с окружающими.	«Кто я такой?» Картинки с изображением разных ситуаций. Картина с изображением правильной позы при сидении за столом, за книгой, при рассматривании книги
Птицы весной	2		
Лето	3		Поиграем в игру «Здравствуйте» «Азбука общения» Л. М. Шипицына. Кукла, игра с детьми Чтение художественной литературы «Расти здоровым» Р. Ротенберг Наглядное пособие «Осанка»
Лето	4		

2я младшая группа 3-4 года

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Образовательная деятельность в режимных моментах
Сентябрь			
Хорошо у нас в саду	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	От простой воды и мыла у микробов тают силы.
Осень	2		Оденем куклу на прогулку
Дары осени	3		«Кухня куклы Кати» Цель: формирование правил здорового питания, формирование безопасного поведения в быту, закрепление культурно-гигиенических навыков.
Труд людей	4	Свободная тема. Тема может быть спланирована в зависимости от потребности детей, запросов родителей и желаний педагогов	
Октябрь			
Мой город	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического	С кем я живу
Транспорт	2		Как лисичка с бычком

		здоровья детей	поссорилась
Мой дом	3	Воспитание культурно-гигиенических	В гостях у врача
Посуда	4	навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Что, где растёт?
Ноябрь			
Домашние животные	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического	Кому нужна моя забота
Дикие животные	2	здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических	Физическое развитие и питание
Я	3	навыков	В гостях у доктора Воды
Моя семья	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Светофорчик
Декабрь			
Зима	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического	Праздник молока
Новогодний праздник	2	здоровья детей	В гости к белочке
Новогодний праздник	3	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Зимняя прогулка с семьёй
Зима	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Я собираюсь на прогулку
Январь			
Зима	2	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического	Как правильно сидеть за столом
Зима	3	здоровья детей	Я и мое тело
Птицы зимой	4	Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Что для девочки, а что для мальчика
Февраль			
Зимние забавы	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического	Если хочешь быть здоров- закаляйся!
Физкульт-привет	2	здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Посиделки у самовара. Цель: воспитывать дружеские отношения между детьми, заботливое отношение друг к другу
Наши защитники	3		Части тела
Масленица	4		Орган зрения
Март			
Мамин праздник	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического	Орган вкуса
Матрешкина неделя	2	здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических	Орган обоняния
Матрешкина неделя	3	навыков	Орган слуха.
Насекомые	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Если случилась беда
Апрель			
Весна	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического	Плоскостопие.
Весна	2	здоровья детей	Большой спорт в нашем городе
В гостях у	3	Воспитание культурно-гигиенических	Взаимосвязь и

Светофорика		навыков	взаимодействие в природе
Пасхальные чудеса	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Здоровье и болезнь
		Май	
День Победы	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Контакты с животными
Птицы весной	2		Съедобные ягоды и ядовитые растения
Лето	3	Воспитание культурно-гигиенических	Здоровый образ жизни
Лето	4	навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Викторина(

средняя группа 4-5 лет

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Образовательная деятельность в режимных моментах
Сентябрь			
День знаний	1	Формирование установки на здоровый образ жизни, как основное условие Сохранение и укрепление здоровья	Как много делают наши руки
Осень.	2	ознакомление детей со способами профилактики заболеваний и предотвращения травматизма Привитие навыков личной гигиены Формирование бережного отношения к своему здоровью.	Как много делают наши ноги
Осень.	3		Будем стройные и красивые
Осень.	4		Почему все люди на земле спят
Октябрь			
Я в мире человек.	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Режим дня
Я в мире человек.	2		Витамины и здоровый организм
Я в мире человек.	3		Лекарственные растения нашей области
Мой город, моя страна .	4		Мое настроение
Ноябрь			
Мой город, моя страна	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Личная гигиена
Мой город, моя страна	2		Спорт
Новогодний праздник	3		Предметы, требующие осторожного обращения
Новогодний праздник	4		Контакты с животными
Декабрь			
Новогодний праздник	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического	Использование и хранение опасных предметов

		здоровья детей	
Новогодний праздник	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Строение скелета
Новогодний праздник	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Мальчики и девочки
Новогодний праздник	4		Сигналы тревоги
		Январь	
Зима	2	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Берегите зубы
Зима	3	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Мышцы и их значение
Зима	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Прививки
		Февраль	
День защитника Отечества	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Кровь
День защитника Отечества	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Работа сердца
День защитника Отечества	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Для чего нам нужна кожа
Международный женский день	4		Орган зрения
		Март	
Международный женский день	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Орган вкуса
Знакомство с народной культурой и традициями	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Орган обоняния
Знакомство с народной культурой и традициями	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Орган слуха.
Знакомство с народной культурой и традициями	4		Ты должен знать своё тело, знать и любить.
		Апрель	
Весна	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Плоскостопие.
Весна	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Большой спорт в нашем городе
Весна	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Взаимосвязь и взаимодействие в природе

День Победы	4		Здоровье и болезнь
		Май	
День Победы	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Контакты с животными
Лето	2		Съедобные ягоды и ядовитые растения
Лето	3		Здоровый образ жизни
Лето	4		Викторина.

Старшая группа 5-6 лет

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД
Сентябрь			
Мой город	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Как я расту и изменяюсь
Осень	2		Витамины – это таблетки, которые растут на ветке
Осень	3		Полезные и вредные продукты
Осень	4		Режим дня -основа жизни человека
Октябрь			
Я вырасту здоровым	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит
	2		Организм человека.
День народного единства	3		Экологическое лукошко «Аптека Айболита»
День народного единства	4		Общение с другими людьми
Ноябрь			
День народного единства	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Целебная сила ягод
День народного единства	2		Движения- это жизнь
Новый год	3		Чистота – залог здоровья
Новый год	4		Лекарственные растения
Декабрь			
Зимние чудеса	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Дым опасен для здоровья
Новый год шагает по планете.	2		Чистый – грязный снег

Скоро будет праздник.	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Я пешеход и пассажир
Волшебство нового года	4		Зимняя прогулка
Январь			
Зима	2	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Помоги себе сам
Зима	3		Друзья и я
Зима	4		Значение гигиенических процедур
Февраль			
День защитника Отечества	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Закаливание. Значение воды для здоровья
День защитника Отечества			Чтобы сильным быть и ловким всем нужна нам тренировка
День защитника Отечества	2		Почему инвалидам тяжело в пути?
Международный женский день	4		Как правильно вести себя за столом
Март			
Международный женский день	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ура ! Наша любимая прививка!
Народная культура и традиции	2		Про царя в голове.(головной мозг)
Народная культура и традиции	3		Сердце и кровь.
Народная культура и традиции	4		Легкие.
Апрель			
Весна	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Длинный путь пищи внутри нас
Весна	2		Состав пищи
День Победы	3		Видим, слышим, ощущаем
День Победы	4		Почему люди болеют
Май			
День Победы	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических	Как дружить с солнцем?
Лето	2		Съедобные ягоды и ядовитые растения

Лето	3	навыков	Здоровье и спорт
Лето	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Викторина.

Подготовительная группа 6-7 лет

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД
Сентябрь			
День знаний	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Я-человек
	2		Растения вокруг нас. Растения в городе
Мой город, моя страна, моя планета	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Я и другие люди
	4		Здоровье и болезнь
Октябрь			
Осень	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Растения вокруг нас. Деревья и кустарники.
	2		Что я знаю о себе? Мой организм.
	3		Осенний урожай
	4		Общение с другими людьми
Ноябрь			
День народного единства	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков	Какая бывает вода
	2		Физкультура и здоровье
Поздняя осень	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Здоровые зубы
	4		Воздух вокруг нас
Декабрь			
Новый год	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Я живу в большом городе
	2		Прогулка для здоровья
	3		Сон и сноведение
	4		Зимние забавы
Январь			
Зима	2	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Твои личные вещи и те, которыми ты можешь поделиться с другими

	3	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Встречи на прогулке
	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Телевизор, компьютер и здоровье.
Февраль			
День защитника Отечества	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Если хочешь быть здоров-закаляйся!
	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Почему инвалидам тяжело в пути?
	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	
Международный женский день	4		Поговорим о болезнях, о микробах и вирусах
Март			
Международный женский день	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Орган вкуса
Народная культура и традиции	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Орган обоняния
	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Орган слуха.
	4		Орган зрения
Апрель			
Природа весной	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Здоровый образ жизни в большом городе
	2		Кто живет в лесу
Космос	3	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Растения вокруг нас. Лекарственные растения.
	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Больница
Май			
День Победы	1	Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей	Правила на всю жизнь. (гигиена умственной работы)
До свидания, детский сад! Здравствуй, школа	2	Воспитание культурно-гигиенических навыков	Съедобные ягоды и ядовитые растения
	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Здоровье и спорт
	4		Викторина.

Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие» направление «Физическая культура»

I МЛАДШАЯ ГРУППА (от 2 до 3 лет)

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	НОД
СЕНТЯБРЬ			
	1	Адаптационный период	
	2		
	3		
	4		
ОКТАБРЬ			
Мой город	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.
Транспорт	2	Формирование у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.
Мой дом	3		Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.
Посуда	4		Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.
НОЯБРЬ			
Домашние животные	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.
Дикие животные	2	Формирование у детей представления о значении разных органов для нормальной	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

Я	3	жизнедеятельности человека	Учить бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.
Моя семья	4		Учить ходить парами в определенном направлении, ходить по гимнастической скамейке, по наклонной доске, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия. Приучать внимательно, слушать и ждать сигнала для начала движений.

ДЕКАБРЬ

Любимые игрушки	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступить через препятствия. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. Закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.
Новогодний праздник	2		Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. Учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.
Новогодний праздник	3		Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.
Зима	4		Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.

ЯНВАРЬ

Зима	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного	Учить прыгать в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании на четвереньках и подлезании, в ходьбе по наклонной доске вверх и
------	---	--	---

		опыта Формирование потребности в двигательной активности	вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.
Зима	2	и физическом совершенствовании Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.
Птицы зимой	3		Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми.
ФЕВРАЛЬ			
Зимние забавы	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить во время броска соблюдать указанное направление. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку. Развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.
Зимние забавы	2		Совершенствовать прыжки в длину с места, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. Упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро, реагировать на сигнал.
Зимние забавы	3		Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную

			цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель. Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умения в ходьбе по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.
Мамин праздник	4		Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, ходить по наклонной доске, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь. Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.
МАРТ			
Мамин праздник	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Учить катать мяч друг другу, катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание, учить детей быть дружными, помогать друг другу.
Матрешкина неделя	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в ходьбе и в ползании по гимнастической скамейке, учить бросать в цель, бросать и ловить мяч, учить подпрыгивать, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. Способствовать воспитанию сдержанности, ловкости, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.
Народная игрушка	3		Учить катать мяч в цель, упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке и спрыгиванию с нее, прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу, способствовать воспитанию выдержки,

			смелости.
Народная игрушка	4		Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, по наклонной доске, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, в метании вдаль правой и левой рукой, развитию чувства равновесия. Упражнять детей в ходьбе, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия, учить дружно играть.
АПРЕЛЬ			
Весна	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ходьбе по наклонной доске, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки. Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно. Воспитывать внимание и умение сдерживать себя.
Весна	2		Упражнять в прыжках в длину с места, в спрыгивании с высоты, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов. Учить быстро реагировать на сигнал.
Весна	3		Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Учить быстро реагировать на сигнал.
Пасхальные чудеса	4		Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, ходьбу по наклонной

			доске. Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно, играть и быстро реагировать на сигнал. Способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости. Способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.
МАЙ			
День Победы	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, метание в горизонтальную цель, развивать умение бросать предмет в определенном направлении. Закрепить умение ходить по наклонной доске, по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, воспитывать умение ждать сигнала воспитателя и действовать по сигналу.
Птицы весной	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу. Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы. Способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.
Лето	3		Совершенствовать умение бросать мяч вдаль из-за головы и катать его, упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, в длину с места, развивать чувство равновесия и глазомер, воспитывать ловкость, выдержку и внимание.
Лето	4		Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, умение катать мяч, совершенствовать метание вверх и вперед, вдаль одной рукой, прыгать в длину с места, совершенствовать чувство равновесия. воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

II МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет)

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	НОД
СЕНТЯБРЬ			
Хорошо у нас в саду	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в	Обучать построению друг за другом в одну шеренгу, колонну, построению в круг для выполнения ОРУ, ходьбе и бегу по ограниченной площади опоры, реагировать на сигнал инструктора, прокатыванию мяча по прямой.
Осень	2	двигательной активности и физическом совершенствовании Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Обучать ходьбе с перешагиванием, сохраняя равновесие, построению в круг для ОРУ, реагировать на сигнал инструктора, ходьбе в колонне по одному, подпрыгиванию на двух ногах, ползанию на средних четвереньках, повторить прокатывание мяча по прямой, обучать умению играть в коллективе.
Дары осени	3		Продолжать обучать построению в круг, отталкиваться двумя ногами при подпрыгивании на месте, правильному сочетанию ритма движения при дыхании, обучать технике прыжка в длину.
Труд людей	4		Обучать ходьбе друг за другом парами, умению ориентироваться в пространстве, прокатывать мяч, энергичному отталкиванию при прокатывании, умению подбрасывать мяч и ловить его.
ОКТЯБРЬ			
Мой город	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в	Обучать ориентировке в пространстве, ходьбе широким шагом в колонне, сочетая движения ног со взмахом рук. Продолжать обучать энергичному толканию мяча при прокатывании по прямой, ползанию на четвереньках, упражнять в прыжках на 2-х ногах.
Транспорт	2	двигательной активности и физическом совершенствовании Формирование начальных	Обучать ходьбе с переменной темпа, в прямом направлении, ползанию под натянутую веревочку, ползанию на четвереньках, упражнять в прыжках на 2-х ногах.

Мой дом	3	представлений о здоровом образе жизни	Продолжать обучать построению друг за другом, ходьбе в прямом направлении, подлезанию под веревочку, устойчивому приземлению в прыжках в длину, реагировать на сигнал, ориентироваться в пространстве.
Посуда	4		Обучать построению в колонну по 2 и ходьбе парами, метанию мешочков вдаль правой и левой рукой (техника),упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед.

НОЯБРЬ

Домашние животные	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Продолжать упражнять детей в умении ходить и бегать друг за другом, строиться в колонну по одному, продолжать обучать сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, по наклонной плоскости, легко приземляться в прыжках на 2-х ногах, учить подпрыгивать вверх, доставая предмет.
Дикие животные	2		Обучать ходьбе со сменой направления, в чередовании с бегом, бросанию мяча двумя руками снизу и ловля, ползанию на средних четвереньках, упражнять в прыжках по уменьшенной площади опоры.
Я	3		Продолжать обучать построению в круг, в колонну по одному, сочетать движения рук и ног в ходьбе друг за другом, продолжать обучать бросанию и ловле мяча двумя руками снизу, прокатывание мяча с силой, пролезанию под дугой.
Моя семья	4		Закреплять умение построения в колонну по 1,продолжать обучать подлезанию под натянутую веревку, правильно чередуя движения рук и ног, совершенствовать навыки подлезания под дугу.

ДЕКАБРЬ

Зима	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Обучать детей быть ведущим в ходьбе и беге между расставленными предметами, обучать детей перестроению в звенья, учить чередовать движения рук и ног в ползании по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее, приземляясь на полусогнутые ноги, совершенствовать навыки прыжков с продвижением вперед.
Новогодний праздник	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Развивать глазомер, точность движений при прокатывании мяча по прямой, умению бросать мяч друг другу, ловить его, учить ходить между предметами, закреплять навык приземления на 2-х ногах, умение выполнять правила игры.
Новогодний праздник	3		Продолжать учить согласовывать свои движения в ходьбе, развивать равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, спрыгиванию с высоты – приземляться на полусогнутые ноги, подлезанию под стул, не касаясь руками пола.
Зима	4		Продолжать учить ходить и бегать враспынную, учить технике выполнения прыжка в длину с места, отталкиваться с сильным замахом рук, приземляться на полусогнутые ноги, ползти по доске на четвереньках, учить бросать мяч вверх и ловить его.
ЯНВАРЬ			
Зима	2	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Обучать быстрому построению в круг, в колонну и шеренгу по одному, сочетать движения рук и ног в ходьбе друг за другом, продолжать обучать бросанию и ловле мяча двумя руками снизу, прокатывания мяча с силой по прямой обучать подлезанию под дугу в группировке.
Зима	3	Формирование начальных представлений о	Продолжать обучать подлезанию под дугу, не касаясь руками пола, воспитывать чувство ритма в ходьбе с хлопками, обучать навыку отталкивания в прыжках в длину с места, закреплять навыки перешагивать предметы, действовать по сигналу.

Птицы зимой	4	здоровом образе жизни	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, учить бросать мяч правой и левой рукой вдаль через натянутую веревочку на уровне груди ребенка, прокатывать мяч по скамейке.
ФЕВРАЛЬ			
Зимние забавы	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, совершенствовать навыки мягкого приземления в прыжках в длину с места, ходить парами не держась за руки, обучать спрыгиванию с высоты, ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках, продолжать развивать умение отбрасывать мяч 2-мя руками от груди, следить за осанкой, соблюдать дистанцию.
Физкульт-привет	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Развивать силу, ловкость, координацию, закреплять умение мягко приземления в прыжках, обучать прокатыванию мяча с наклонной плоскости, правильному чередованию рук и ног в ходьбе и беге, при лазании по гимнастической стенке.
Наши защитники	3		Совершенствовать навыки точных движений при прокатывании мяча между воротиками, совершенствовать навыки равновесия при ходьбе по наклонной доске.
Масленица	4		Продолжать обучать сочетать движения рук и ног в ходьбе и беге, в беге по кругу держась за руки, закреплять навыки равновесия в ходьбе по доске с мешочком на голове, пролезать под дугой, сочетая движения рук и ног, развивать навыки приземления в прыжках в длину с местом.
МАРТ			
Мамин праздник	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в	Ходить и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, бросать мячи в горизонтальную цель правой и левой рукой, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.

Матрешкина неделя	2	двигательной активности и физическом совершенствовании Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять в ходьбе и беге парами, продолжать знакомить с техникой выполнения прыжка с места, закреплять умение прокатывать мяч в ворота левой и правой рукой с S=1м, продолжать развивать и совершенствовать умение ползать по наклонной доске, лазать по лесенке- стремянке.
Матрешкина неделя	3		Ходить и бегать по кругу, бросать мяч о землю и ловить его 2-мя руками, продолжать обучать ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, сочетая движения рук и ног, развивать координацию движений, смелость в игре.
Насекомые	4		Упражнять детей в ходьбе и беге парами с остановкой по сигналу, учить правильному хвату при влезании на наклонную лесенку стремянку, продолжать обучать бросать мяч из-за головы 2-мя руками вдаль , перебрасывая через веревку.

АПРЕЛЬ

Весна	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Продолжать обучать детей строиться друг за другом, учить строиться по росту, соблюдать дистанцию во время ходьбы и бега, продолжать обучать ходьбе и бегу, огибая предметы, четко выполнять ОРУ, обучать влезать на гимнастическую стенку, сочетая движения рук и ног, продолжать обучать движениям с малым мячом, развивать мелкую моторику рук.
Весна	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Продолжать обучать детей в ходьбе и беге друг за другом с предметами, строиться в круг без рук, продолжать обучать работать с малым мячом, подтягиваться на гимнастической скамейке, на животе, развивать силу мышц плечевого пояса, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

В гостях у Светофорика	3		Продолжать обучать детей ходьбе, высоким подниманием колен(бег, ходьба), реагировать на сигнал, продолжать учить работать с мячом, пытаться поймать мяч после броска вверх, продолжать учить сочетать движения рук и ног при ползании по скамейке, следить за осанкой в ходьбе, дистанцией в беге и ходьбе.
Пасхальные чудеса	4		Продолжать совершенствовать умение детей бегать, ходить между двумя линиями , соблюдая равновесие, учить детей метать в горизонтальную цель, обучать технике прыжка в длину с места , учить правильно выполнять упражнения на профилактику плоскостопия.
МАЙ			
День Победы	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Учить размыкаться и смыкаться при построении, ходить и бегать по кругу. сохраняя равновесие при ходьбе по повышенной площади S опоры, упражнять в перепрыгивании через шнуры, упражнять в занятиях с мячом, развивать умение действовать по сигналу, под счет, развивать ориентировку в пространстве.
Птицы весной	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ходить и бегать в рассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча.
Лето	3		Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу, начать разучивать повороты направо и налево переступанием, бегать и ходить в рассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.
Лето	4		Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений в беге в рассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	НОД
СЕНТЯБРЬ			
День знаний	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
Осень	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Обучать ходьбе со свободным движением рук; подлезанию под веревку и ходьбе по доске, перешагивая через предметы, сочетая движения рук и ног, подпрыгиванию на месте со сменой положения ног.
Осень	3		Продолжать обучать ориентировке в пространстве во время бега и ходьбы, прокатыванию мяча в ворота, мягкому приземлению во время прыжка. Обучение бросания мяча вверх, повторить ползанию на четвереньках, сочетая движения рук и ног, обучать действовать по сигналу, умению находить свое место в колонне.
Осень	4		Обучать ходьбе со свободным движением рук; подлезанию под веревку и ходьбе по доске, перешагивая через предметы, сочетая движения рук и ног, подпрыгиванию на месте со сменой положения ног.
ОКТЯБРЬ			
Я в мире человек	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование	Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга (в беге в рассыпную), упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ползанию по наклонной доске; обучать ходьбе и бегу по шнуру, держа равновесие.

		потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	
Я в мире человек	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Учить выполнять упражнения с мячом, координируя движения рук и ног, обучать мягкому приземлению, повторить умение подпрыгиванию на 2-х ногах, на месте, с продвижением вперед. Продолжать учить сохранять равновесие при выполнении ОВД и статических упражнений. Развивать ловкость, умение выполнять циклические движения.
Я в мире человек	3		Учить быстро реагировать на сигнал, ориентироваться в пространстве, совершенствовать навыки прокатывания мяча, продолжать развивать чувство равновесия при ходьбе, координацию движений при выполнении циклических движений.
Мой город, моя страна	4		Учить быстро строиться в 2 колонны, сочетать движения рук и ног при ходьбе, совершенствовать навыки подлезания под веревочку, продолжать обучать мягкому приземлению при прыжках во время спрыгивания с высоты, упражнять в упражнениях с мячом.
НОЯБРЬ			
Мой город, моя страна	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта	Упражнять в точности движений при выполнении ОРУ, совершенствовать навыки прыжков на 2-х ногах с продвижением вперед, навыки равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке. Продолжать обучать подбрасывать и ловить мяч.
Мой город, моя страна	2	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Закреплять умение самостоятельно строиться в звенья. Обучать бросанию и ловле мяча о стенку после отскока. Закреплять навыки подлезания под веревочку, не касаясь руками пола, закреплять умение прыгать на 2-х ногах.
Новогодний праздник	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Учить выполнять ОРУ в едином темпе, продолжать обучать ползанию по доске, правильно чередуя движения рук и ног, обучать ловле мяча после отскока,

			бросанию и ловле мяча 2-мя руками снизу совершенствовать навык подпрыгивания на 2-х ногах.
Новогодний праздник	4		Закреплять навыки построения в 2 звена, Продолжать обучать бросанию мяча 2-мя руками снизу и ловле мяча. Обучать ползанию по гимнастической скамейке(не опуская головы) Продолжать развивать координацию движений при выполнении ОВД.
ДЕКАБРЬ			
Новогодний праздник	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Обучать быть ведущим в ходьбе и беге(между предметами),развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. учить чередовать движения рук и ног в ползании по гимнастической скамейке, спрыгивать, и приземляться на полусогнутые ноги. Совершенствовать навык прыжков на 2-х ногах с продвижением вперед.
Новогодний праздник	2		Развивать глазомер, точность движений при прокатывании мяча по прямой, Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Развивать умение бросать мяч друг другу, ловить его не прижимая к себе. Учить ходить между предметами .Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги., умение выполнять правила игры.
Новогодний праздник	3		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Учить соблюдать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, продолжать обучать спрыгивать с высоты, закреплять навык приземления на полусогнутые ноги,

			продолжать обучать подлезанию под дугу, не касаясь руками пола.
Новогодний праздник	4		Закреплять умение построения в колонну по одному, навык отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Обучать ползанию по наклонной доске. Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
ЯНВАРЬ			
Зима	2	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать глазомер, точность движений при прокатывании мяча по прямой. Развивать умение бросать мяч друг другу, ловить его не прижимая к себе. Учить ходить между предметами. Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги, умение выполнять правила игры.
Зима	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Обучать быть ведущим в ходьбе и беге (между предметами), учить чередовать движения рук и ног в ползании по гимнастической скамейке, спрыгивать, и приземляться на полусогнутые ноги. Совершенствовать навык прыжков на 2-х ногах с продвижением вперед.
Зима	4		Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
ФЕВРАЛЬ			
День защитника Отечества	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Продолжать обучать навыку отталкивания на 2-х ногах при подпрыгивании вверх, умению правильно принимать И.П. при

		потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	метании мяча. Развивать смелость, выполнять правила в П.И.
День защитника Отечества	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Развивать глазомер, точность движений при прокатывании мяча по прямой. Развивать умение бросать мяч друг другу, ловить его не прижимая к себе. Учить ходить между предметами. Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги, умение выполнять правила игры.
День защитника Отечества	3		Обучать быть ведущим в ходьбе и беге (между предметами), учить чередовать движения рук и ног в ползании по гимнастической скамейке, спрыгивать, и приземляться на полусогнутые ноги. Совершенствовать навык прыжков на 2-х ногах с продвижением вперед.
Международный женский день	4		Развивать глазомер, точность движений при прокатывании мяча по прямой. Развивать умение бросать мяч друг другу, ловить его не прижимая к себе. Учить ходить между предметами. Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги, умение выполнять правила игры.
МАРТ			
Международный женский день	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Обучать быть ведущим в ходьбе и беге (между предметами), учить чередовать движения рук и ног в ползании по гимнастической скамейке, спрыгивать, и приземляться на полусогнутые ноги. Совершенствовать навык прыжков на 2-х ногах с продвижением вперед.
Знакомство с народной культурой и традициями	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Развивать глазомер, точность движений при прокатывании мяча по прямой. Развивать умение бросать мяч друг другу, ловить его не прижимая к себе. Учить ходить между предметами. Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги, умение выполнять правила игры.
Знакомство с народной культурой и	3		Обучать быть ведущим в ходьбе и беге (между предметами), учить чередовать движения рук и ног в ползании по

традициями			гимнастической скамейке, прыгивать, и приземляться на полусогнутые ноги. Совершенствовать навык прыжков на 2-х ногах с продвижением вперед.
Знакомство с народной культурой и традициями	4		Развивать глазомер, точность движений при прокатывании мяча по прямой. Развивать умение бросать мяч друг другу, ловить его не прижимая к себе. Учить ходить между предметами. Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги., умение выполнять правила игры.

АПРЕЛЬ

Весна	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному, попеременно широким и коротким шагом, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Упражнять детей в ходьбе; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
Весна	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
Весна	3		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
День Победы	4		Продолжать учить детей строиться по росту в колонне по одному, соблюдать ориентиры и дистанцию в ходьбе и беге по одному. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, продолжать обучать метанию в горизонтальную цель повторить упражнения в равновесии и прыжках.

МАЙ

День Победы	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, прокатывании мяча, метание мяча в горизонтальную цель.
Лето	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места и на короткой скакалке; соблюдать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
Лето	3		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
Лето	4		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, совершенствовать навыки лазания по гимнастической стенке с переходом с одного пролет на другой, правильно захватывать рейку. Воспитывать смелость, внимание, ориентировку в пространстве в подвижных играх.

СТАРШАЯ ГРУППА (от 5 до 6 лет)

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	НОД
СЕНТЯБРЬ			
Мой город	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Учить сохранять устойчивое равновесие при выполнении ОВД, развивать умение формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке, продолжать обучать энергично отталкиваться в прыжках, умению перебрасывать мячи друг другу, действовать по сигналу, соблюдать

		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	правило игр.
Осень	2		Продолжать развивать координацию в ходьбе и беге между предметами, продолжать учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину и в высоту с доставанием предмета, подбрасывать мяч вверх и ловить не прижимая к груди.
Осень	3		Продолжать обучать ходьбе с высоким подниманием колен(следить за осанкой), развивать выносливость в непрерывном беге (до 1 мин.)Упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени, развивать устойчивое равновесие в ходьбе по шнуру, развивать ловкость , глазомер, дружбу и взаимовыручку в игре.
Осень	4		Продолжать разучивать ходьбу с изменением темпа движения по сигналу. Обучать пролезанию боком, не задевая за края, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие в прыжках с продвижением вперед.
ОКТАБРЬ			
Я вырасту здоровым	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Продолжать обучать перестроению в 2 колонны, упражнять в непрерывном беге, учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, перепрыгивать через шнуры, перебрасывать и вести мяч в заданном направлении.
Я вырасту здоровым	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Обучать поворотам на месте, упражнять в беге с препятствием, закреплять навык приземления на полусогнутые ноги, переползания через препятствие, упражнять в перебрасывание мяча друг другу в шеренге.
День народного единства	3		Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения, развивать координацию и глазомер при метании, упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого

			равновесия, Упражнять в лазании по гимнастической стенке.
День народного единства	4		Учить делать повороты во время ходьбы в колонне по 2, упражнять в подлезании под дугой, упражнять в прыжках и развивать умение отбивать мяч.

НОЯБРЬ

День народного единства	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Продолжать учить соблюдать дистанцию в ходьбе в колонне по одному, отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колена, разучить гимнастические упражнения, выполняющиеся на уменьшенной площади опоры, продолжать тренировать в прыжках в длину с места, развивать координацию движений и ловкость.
День народного единства	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Повторить ходьбу с изменением темпа и направления движения, продолжать развивать координацию движений в беге между предметами, упражнять в прыжках на 2-х ногах с продвижением вперед, в ползании по гимнастической скамейке на животе, в подлезании под предметы, не задевая руками пола, Развивать глазомер, точность и технику в играх с мячом.
Новый год	3		Упражнять в беге с изменением темпа движения, ходьбе между предметами. В пролезании в обруч с мячом в руках, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке.
Новый год	4		Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по 1-му, соблюдать дистанцию, осанку, четкие повороты, умение останавливаться по сигналу, упражнять в пролезании боком, в сохранение устойчивого равновесия в прыжках.

ДЕКАБРЬ

Новый год	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей в беге в колонне по одному с сохранением правильной дистанции, осанки, ритма, в беге между предметами не задевая их, разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие, отрабатывать технику метания, упражнять в подлезании боком и лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
Новый год	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять детей в ходьбе и беге, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловле мяча 2-мя руками до 5 раз.
Новый год	3		Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в умении отбивать мяч об пол правой и левой рукой, развивать мелкие мышцы рук, ловкость, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь. Совершенствовать умение держать равновесие.
Новый год	4		Упражнять в ползании по наклонной плоскости, координируя движения рук и ног. Сохранять равновесие в прыжках между кеглями, умении лазать по гимнастической стенке одноименным способом, совершенствовать навыки метания предметов.
ЯНВАРЬ			
Зима	2	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Повторить ходьбу и бег между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по наклонной плоскости и по ограниченной площади опоры, приставляя пятку к носку, упражнять в пролезании под дугой, не касаясь руками пола, закреплять умение перебрасывании мяча друг другу.
Зима	3	Формирование	Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу, упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед

		начальных представлений о здоровом образе жизни	собой, продолжать обучать технике прыжка в длину с места (совершенствовать навыки толчка и приземления).
Зима	4		Продолжать отрабатывать умение ходить и бегать по кругу с соблюдением дистанции, совершенствовать навык равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, учить влезать на гимнастическую стенку не пропуская реек, отрабатывать навыки работы с мячом.
ФЕВРАЛЬ			
День защитника Отечества	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, непрерывному бегу до 1,5мин, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Продолжать учить мягкому приземлению при спрыгивании с высоты, прыгать через качающуюся скакалку. Развивать внимание, ловкость, выносливость, умение действовать по сигналу.
День защитника Отечества	2		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, отрабатывать навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места. Упражнять в подлезании по дугу.
День защитника Отечества	3		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, учить метанию мешочков в вертикальную цель, упражнять в подлезании под палку и перешагивание через неё. С элементами аэробики.
Международный женский день	4		Упражнять детей в непрерывном медленном беге, продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.

МАРТ			
Международный женский день	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; разучить технику прыжка с небольшого разбега упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
Знакомство с народной культурой и традициями	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.
Знакомство с народной культурой и традициями	3		Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.
Знакомство с народной культурой и традициями	4		Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
АПРЕЛЬ			
Весна	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.
Весна	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, в беге в рассыпную; продолжать формировать правильную осанку при ходьбе и беге, разучить расчет на 1-2 для перестроения закреплять исходное положение при метании мешочков в

			вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.
День Победы	3		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; продолжать учить детей правильно дышать во время бега, формировать выносливость и быстроту; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
День Победы	4		Продолжать формировать в умении бега в колонне по одному, в колонне по 2, закреплять умение построения в 2 колонны, закреплять ОВД (пройденные за месяц) в эстафетах, развивать стремление к победе, умение побеждать и проигрывать.
МАЙ			
День Победы	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
Лето	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; продолжать разучить технику прыжка в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.
Лето	3		Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их, в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании под дугой и равновесии; в лазании по веревочной лестнице, отрабатывать технику прыжка в длину с разбега.
Лето	4		Упражнять детей в ходьбе с

			замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.
--	--	--	--

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (от 6 до 7 лет)

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	НОД
СЕНТЯБРЬ			
День знаний	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, соблюдая дистанцию, уметь переходить с бега на ходьбу, сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по повышенной площади опоры, развивать точность в переброске мяча. Развивать точность движений при переброске мяча.
	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять в равномерном темпе бега с соблюдением заданной дистанции, развивать координацию движений в прыжках в высоту с разбега, повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнуром, развивать координацию движений и точность в работе с мячом.
Мой город, моя страна, моя планета	3		Упражнять в ходьбе и равномерном беге с четким фиксированным поворотом, развивать ловкость в упражнении с мячом, развивать координацию движений в упражнениях на равновесие, повторить упражнения на перелезание через скамейку.
	4		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в лазании по гимнастической стенке, развивать координацию движений при перешагивании через предметы, повторить технику выполнения прыжков на 2-х ногах с продвижением вперед(результат).

ОКТАБРЬ			
Осень	1	<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p> <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры, в прыжках и бросании мяча; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>
	2	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, развивать координацию движений при выполнении упражнений по музыку.</p>
	3		<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в ведении мяча в движении, в переползании через предмет на четвереньках, в соблюдении правильной осанки, закреплять умение выполнять повороты на месте, в движении.</p>
	4		<p>Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения, бега темпа движения, бега между линиями, упражнять в переползании на четвереньках с дополнительными заданиями, развивать координацию движений в упражнениях на равновесии.</p>
НОЯБРЬ			
День народного единства	1	<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p> <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в упражнениях на равновесие - ходьба по канату (шнуру), повторить эстафету с мячом Оздоровительный комплекс.</p>
	2	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Закрепить навык ходьбы и бега парами, упражнять в поворотах прыжком на месте, в прыжках на правой и левой ноге с огибанием предметов, упражнять в подлезании под шнур, упражнять в прокатывании обручей.</p>

Поздняя осень	3	образе жизни	Закрепление навыков в ходьбе и беге по кругу, следить за осанкой во время корригирующих видов ходьбы, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке с мешочком, совершенствовать умение работать с мячом в ходьбе, беге, на месте.
	4		Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, бега между 2-мя линиями, упражнять в переползании на четвереньках с дополнительным заданием, развивать координацию движений в упражнении на равновесие.
ДЕКАБРЬ			
Новый год	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу инструктора, бега с преодолением препятствий, развивать координацию движений в ходьбе по ограниченной площади опоры, упражнять в прыжках с высоты с приземлением на полусогнутые ноги. Оздоровительный комплекс.
	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Закреплять навыки ходьбы и бега, развивать координацию движений при переменном подпрыгивании, ползании и лазании по наклонной доске, гимнастической стенке, упражнять в переползании.
	3		Закрепить навыки ходьбы с поворотом по сигналу инструктора. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом, повторить упражнения в переползании, упражнять сохранять устойчивое равновесие в прыжках.
	4		Закреплять навыки ходьбы и бега парами, навыки лазания по гимнастической стенке, упражнять в умении прыгать на одной ноге, сохраняя равновесие.

ЯНВАРЬ

Зима	2	<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p> <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Упражнять в умении отбивать мяч об пол и ловить его с хлопком, продолжать совершенствовать умение ведения мяча правой и левой рукой, упражнять в ходьбе и беге между предметами, повторить выполнение упражнений на равновесие, воспитывать дружелюбие, внимание и честность в игре.</p>
	3	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, по кругу, продолжать разучивать технику прыжка через короткую скакалку, метание в горизонтальную цель 2-мя руками, повторить упражнения с перебрасыванием мяча друг другу из различных И.П., развивать внимание в игре.</p>
	4		<p>Упражнять детей в ходьбе парами с перешагиванием через шнуры, в прыжках через короткую скакалку на месте, повторить забрасывания мяча в кольцо с далекого расстояния, ползанию на четвереньках по скамейке.</p>

ФЕВРАЛЬ

День защитника Отечества	1	<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p> <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>	<p>Упражнять в прыжках и перепрыгивании через предметы, через скакалку, совершенствовать навыки отталкивания в прыжках, продолжать развивать внимание(умение действовать по сигналу), упражнять в сохранении равновесия при повышенной площади опоры, в бросании мяча, развивая глазомер и ловкость.</p>
	2	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге змейкой, беге враспынную, в прыжках на одной ноге из обруча в обруч, в ползании, упражнениях с мячом, учить соблюдать технику безопасности в упражнениях на гимнастических снарядах, продолжать знакомить с Р.Н.И. Развивать умение двигаться в такт музыки.</p>

	3		Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге(по кругу), повторить технику выполнения метания мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель, лазанья на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной S опоры, развивать ловкость и внимание в подвижной игре.
Международный женский день	4		Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, повторить упражнения на равновесие и прыжки с мячами.
МАРТ			
Международный женский день	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Продолжать обучать ориентировке в пространстве во время бега и ходьбы, прокатыванию мяча в ворота, мягкому приземлению во время прыжка. Обучение бросания мяча вверх, повторить ползание на четвереньках, сочетая движения рук и ног, обучать действовать по сигналу, умению находить свое место в колонне.
Народная культура и традиции	2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Продолжать обучать прыжкам через скакалку, в ползании, в лазании по гимнастической стенке, в перебрасывании мяча через веревку. Развивать ловкость, внимание координацию в п/и.
	3		Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	4		Повторить выполнение ходьбы и бега с выполнением заданий, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесии и

			прыжки. Закреплять умение отбивать и перебрасывать мяч большого диаметра.
АПРЕЛЬ			
Весна	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, упражнения на равновесие, технику выполнения метания мяча правой и левой рукой в движущиеся цель, отбивания мяча, ведение мяча «змейкой» с огибанием предметов.
	2	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей в построении и выполнении команд, в метании мешочков на дальность, в ползании в равновесии.
	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Повторить упражнения в ходьбе и беге; повторить правильность выполнения техники прыжка в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Разучить акробатические упражнения. Продолжать учить выполнять правила подвижных игр.
День Победы	4		Повторить ходьбу и бег с выполнением различных заданий; упражнять в равновесии, в прыжках и в упражнениях с мячом.
МАЙ			
День Победы	1	Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках в высоту с разбега; в ловле и отбивании малого мяча.
До свидания, детский сад! Здравствуй, школа	2	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить передачу мяча в парах, ведение мяча змейкой, технику выполнения прыжка в длину с разбега, метания мешочка на дальность.
	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

	4		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.

Часть ОП ДО, формируемая участниками образовательного процесса

В МДОУ имеется крытый бассейн. В связи с техническими условиями бассейн работает с начала отопительного сезона до окончания отопительного сезона (октябрь- апрель). Расписание НОД имеет 2 варианта: работа ДОУ без бассейна и с бассейном. В период работы ДОУ без бассейна проводится по 3 занятия физкультуры в каждой возрастной группе: 2 - в зале, 1- на улице в игровой форме (при выполнении необходимых условий СанПиН). В период работы ДОУ с бассейном по 2 занятия в бассейне (со 2й младшей группы) и 1 занятие в зале. Дети, которые по разным причинам не посещают бассейн (во время проведения инструктором по физкультуре занятия с детьми данной группы в бассейне), занимаются в физкультурном зале с воспитателем группы по разработанным конспектам игровых физкультурных занятий.

Образовательная работа по обучению детей плаванию строится с использованием программы А.А. Чеменевой, Т.Г. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»***.

Цели:

- обучить детей плавать;
- способствовать оздоровлению детей;
- совершенствовать физическое развитие;
- закалывание детского организма.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ адаптировать детей к водному пространству;
- ✓ научить без боязни заходить в воду и свободно передвигаться в ней;
- ✓ научить задерживать дыхание, выполнять погружение и лежание на поверхности воды;
- ✓ обучить скольжению на груди (спине);

- ✓ формировать попеременное движение ног (способом кроль) и передвигаться с его помощью;
- ✓ учить плавать облегченным способом.

Оздоровительные:

- ✓ способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- ✓ укреплять мышечный корсет ребенка;
- ✓ активировать работу вестибулярного аппарата.
- ✓ формировать гигиенические навыки.

Воспитательные:

- ✓ воспитание смелости;
- ✓ воспитание положительного отношения детей к занятиям;
- ✓ воспитание организованности;
- ✓ воспитание нравственно-волевых качеств личности (сдержанности, дисциплинированности, честности).

Направленность программы заключается в реализации игровых методов создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

Программа включает несколько этапов обучения.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Продолжается до того момента, как ребенок освоится в воде, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, погружаться под воду, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10), передвигаться при помощи работы ног способом кроль на груди (спине) с опорой.

Третий этап предусматривает умение детей проплыть 7 – 10 метров на мелкой воде, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

Четвертый этап продолжает освоение и совершенствование техники определенного способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Каждый из этапов начального обучения плаванию условно может быть «привязан» к определенному возрасту детей:

Первый – младший дошкольный возраст;

Второй – средний дошкольный возраст;

Третий – старший дошкольный возраст;

Четвертый – подготовительный к школе возраст.

Основополагающие методы и приемы:

- метод упражнения (многократное выполнение движений в целом и по частям);
- метод разучивания по частям (разучивание элементов плавания);
- наглядный метод (показ движений, использование картинок, жестикуляция),
- словесный метод (рассказ, беседа, описание движения, указание, команды, подсчет)
- игровой метод (создание образного представления о движении),

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер. Используемая методика выполнения упражнений на формирование навыков рационального дыхания у детей, содержит в основе не любые формы регуляции действий, а лишь те, которые связаны с осмысленной моторикой ребенка. Осмысленная моторика внутренне сопряжена с работой детского воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения: «рисование» дыханием в воздухе фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи – «паровозик», медленные и размеренные – «океанский лайнер») и др. Освоение этих методов помогает детям научиться плавать определенными способами.

Методы и приемы обучения, и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Основными принципами организации работы по обучению детей плаванию:

- **Доступности** – предполагающий опору содержания программы на возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста, использование таких методов и приемов, которые позволяют обеспечить сохранение и поддержание интереса детей к занятиям плавания;
- **Постепенности** – раскрывающийся в необходимости поэтапного освоения детьми данной программы, разумного дозирования физической нагрузки на ребенка.
- **Систематичности с учетом индивидуальных возможностей** – определяющий единство компонентов педагогического процесса: от постановки целей до результата, взаимосвязи содержания, методов, приемов, форм работы с детьми от индивидуальных возможностей и потребностей каждого ребенка;
- **Наглядности** – учитывающий психологические особенности дошкольников и специфику построения педагогического процесса в детском саду;
- **Сознательности и активности** – позволяющий создать условия для раскрытия субъектных проявлений каждого малыша, поощрении активности, инициативности дошкольников.

Форма организации детей на занятиях по плаванию - подгрупповая. Возрастные группы делят на подгруппы. В зависимости от возраста детей и конкретных условий (число детей в группе, цель занятия) количество подгрупп будет разным.

Более подробно с содержанием работы по обучению детей плаванию можно ознакомиться в программе «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» /под ред. А.А. Чеменевой, Т.В.Столмаковой – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011

**Комплексно-тематическое планирование
образовательной области «Физическое развитие»
направление «Физическая культура»
(занятия по плаванию)**

вторая младшая группа 3-4 года

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Темы НОД
октябрь			
Транспорт	2	Адаптировать детей к водному пространству; Приобщать малышей к плаванию; Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;	Ознакомить детей с правилами поведения в бассейне и с помещениями (раздевалка, душевая т. д.) Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеваться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться
Мой дом	3	Укреплять мышцы тела, нижних конечностей;	
Посуда	4	Формировать «Дыхательное удовольствие»; Формировать гигиенические навыки; Учить правилам поведения на воде.	
Ноябрь			
Домашние животные	1	Адаптировать детей к водному пространству; Приобщать малышей к плаванию; Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;	Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя, попробовать окунуться. Научить где и как складывать свои вещи, как пользоваться мылом и мочалкой. Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию Побуждать самостоятельные, активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде. Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.
Дикие животные	2	Укреплять мышцы тела, нижних конечностей; Формировать «Дыхательное удовольствие»;	
Я	3	Формировать гигиенические навыки; Учить правилам поведения на воде.	
Моя семья	4		
Декабрь			

Зима	1	Адаптировать детей к водному пространству; Приобщать малышей к плаванию; Способствовать повышению	Приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.
Новогодний праздник	2	сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; Укреплять мышцы тела, нижних конечностей;	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, развивать координацию.
Новогодний праздник	3	Формировать «Дыхательное удовольствие»; Формировать гигиенические навыки; Учить правилам поведения на воде.	Приучать погружаться в воду, не бояться брызг.
Зима	4		Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать приучать передвигаться самостоятельно без поддерживающих средств.
Январь			
Зима	3	Адаптировать детей к водному пространству; Приобщать малышей к плаванию; Способствовать повышению	Обучать передвижению в воде на четвереньках, ходьбе, бегом, начать подготавливать к погружению лица в воду.
Птицы зимой	4	сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; Укреплять мышцы тела, нижних конечностей; Формировать «Дыхательное удовольствие»; Формировать гигиенические навыки; Учить правилам поведения на воде.	Продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.
Февраль			
Зимние забавы	1	Адаптировать детей к водному пространству; Приобщать малышей к плаванию; Способствовать повышению	Ознакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытянуть ноги, попробовать опустить в воду лицо.
Физкульт-привет	2	сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; Укреплять мышцы тела, нижних конечностей;	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, готовиться к погружению лица в воду.

Наши защитники	3	Формировать «Дыхательное удовольствие»; Формировать гигиенические навыки; Учить правилам поведения на воде.	Продолжать учить вытягивать ноги в положении лежа на груди, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.
Масленица	4		Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу инструктора.
Март			
Мамин праздник	1	Адаптировать детей к водному пространству; Приобщать малышей к плаванию; Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;	Упражняться в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве, приучать детей уверенно передвигаться в воде и не бояться воды.
Матрешкина неделя	2	Укреплять мышцы тела, нижних конечностей; Формировать «Дыхательное удовольствие»;	Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох, приучаться, погружаться в воду и выпрямлять руки и ноги.
Матрешкина неделя	3	Формировать гигиенические навыки; Учить правилам поведения на воде.	Продолжать учить детей делать глубокий и постепенный вдох, принимать горизонтальное положение пловца с помощью поддерживающих средств.
Насекомые	4		Обучать скольжению с нарукавниками и плавательной доской, закреплять умение не бояться брызг.
Апрель			
Весна	1	Адаптировать детей к водному пространству; Приобщать малышей к плаванию; Способствовать повышению	Продолжать обучать скольжению с нарукавниками и плавательной доской, выполнять выдох в воду ,опускать лицо в воду.

Весна	2	сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; Укреплять мышцы тела, нижних конечностей; Формировать «Дыхательное удовольствие»; Формировать гигиенические навыки; Учить правилам поведения на воде.	Закрепление пройденного материала, тестирование.
-------	---	--	--

средняя группа 4-5 лет

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	НОД
Октябрь			
Я в мире человек.	3	Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. Формировать навык горизонтального положения тела в воде. Продолжать учить плавать облегченными способами.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень), учить отрывать ноги ото дна бассейна, делать выдох в воду. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. Обучение лежанию на воде. ; повторить правила поведения в бассейне, воспитывать выдержку.
Мой город, моя страна .	4	Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Укреплять мышечный корсет ребенка. Активизировать работу вестибулярного аппарата. Формировать гигиенические навыки.	Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки, продолжать учить отрывать ноги ото дна, делать выдох в воду, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперед; воспитывать смелость. Продолжать обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. Обучение лежанию на воде.
Ноябрь			
Мой город, моя страна	1	Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.	Продолжать обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. Обучение падению на воду, продолжать учить лежанию на воде с

		Формировать навык горизонтального положения тела в воде.	опорой.
Мой город, моя страна	2	Продолжать учить плавать облегченными способами. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.	Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку; упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков; воспитывать дисциплинированность.
Новогодний праздник	3	Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»; закреплять умение делать выдох в воду; упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой; воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.
Новогодний праздник	4	Укреплять мышечный корсет ребенка. Активизировать работу вестибулярного аппарата. Формировать гигиенические навыки.	Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами; упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.
Декабрь			
Новогодний праздник	1	Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.	Закреплять умение детей делать правильный выдох в воду; обращать внимание на качественное выполнение упражнений; развивать внимание; воспитывать смелость.
Новогодний праздник	2	Продолжать учить плавать облегченными способами. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.	Продолжать учить, держась за плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело, упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой; упражнять в правильном дыхании, воспитывать смелость. Продолжать обучать попеременным движением прямых ног, как при плавании кролем.
Новогодний праздник	3	Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Укреплять мышечный корсет ребенка.	Продолжать учить задерживать дыхание под водой и правильно делать выдох, выполнять упражнение в соответствии с указанием инструктора. Продолжать обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад, прямых ног, как при плавании кролем.
Новогодний праздник	4	Активизировать работу вестибулярного аппарата. Формировать гигиенические навыки.	Учить детей делать полный выдох после погружения в воду; выполнять упражнения в ускоренном темпе; воспитывать выносливость.

Январь			
Зима	2	Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. Формировать навык горизонтального положения тела в воде. Продолжать учить плавать облегченными способами. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.	Продолжать учить задерживать дыхание на 4-сек., двигаясь «в туннеле», выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед; выполнять упражнения на погружение, стоя в круге; продолжать обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад, продолжать учить лежанию на воде с опорой; воспитывать уверенность на воде; развивать силу мышц .
Зима	3	Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль», продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их; учить свободно лежать на воде; закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперед и спиной вперед, выполняя руками гребковые движения; воспитывать смелость, настойчивость .
Зима	4	Укреплять мышечный корсет ребенка. Активизировать работу вестибулярного аппарата. Формировать гигиенические навыки.	Учить погружаться в воду с прыжка, тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперед и спиной вперед; развивать силу мышц, воспитывать смелость.
Февраль			
День защитника Отечества	1	Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. Формировать навык горизонтального положения тела в воде. Продолжать учить плавать облегченными способами.	Обучать детей скольжению на груди и на спине с работой ног , как при плавании кролем(с доской) Обучать скольжению на груди с выдохом в воду. Продолжать обучать плаванию кролем на груди и на спине при помощи одних ног , с плавательной доской.
День защитника Отечества	2	Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.	Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо, ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду; тренировать в выполнении упражнений на дыхание
День защитника Отечества	3	Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками; закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет; воспитывать смелость.

Международный женский день	4	Укреплять мышечный корсет ребенка. Активизировать работу вестибулярного аппарата. Формировать гигиенические навыки.	Продолжать учить детей выполнять упражнения ритмично; воспитывать правильные взаимоотношения между собой на воде.
Март			
Международный женский день	1	Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.	Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело; упражнять в правильном вдохе-выдохе; отрабатывать выдох под водой; воспитывать организованность, дисциплинированность.
Знакомство с народной культурой и традициями	2	Продолжать учить плавать облегченными способами. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.	Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на спину на воде; учить ложиться на спину, на грудь, медленно делать выдох, опустив лицо в воду; воспитывать уверенность в своих силах.
Знакомство с народной культурой и традициями	3	Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Учить лежать на воде, скользить и на спине, тренировать в выдохе в воду; закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад; воспитывать смелость, стремление добиваться цели.
Знакомство с народной культурой и традициями	4	Укреплять мышечный корсет ребенка. Активизировать работу вестибулярного аппарата. Формировать гигиенические навыки.	Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги; воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.
Апрель			
Весна	1	Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней. Формировать навык горизонтального положения тела в воде. Продолжать учить плавать облегченными способами.	Продолжать учить обучать выполнять скольжение на груди и спине, смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна, делать продолжительный выдох в воду; воспитывать смелость, решительность, желание добиваться поставленной цели.
Весна	2	Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине. Продолжать работу по совершенствованию механизма	Закрепление пройденного материала. Подготовка и проверка освоенного материала.

		<p>терморегуляции. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Укреплять мышечный корсет ребенка. Активизировать работу вестибулярного аппарата. Формировать гигиенические навыки.</p>	
--	--	---	--

старшая группа 5-6 лет

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД
Октябрь			
День народного единства	3	<p>Продолжать учить скользить на груди , спине с различным положением рук. Учить согласовывать движения ног с дыханием. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин. Учить плавать кролем на груди , спине в полной координации. Изучать движения ног способом «Дельфин».</p>	<p>Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания инструктора. Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.</p>
День народного единства	4	<p>Способствовать закаливанию организма. Повышать общую и силовую выносливость мышц. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы. Продолжать формировать гигиенические навыки.</p>	<p>Продолжать ознакомить с движением ног. Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом. Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду.</p>
Ноябрь			
Моя родина Россия	1	<p>Продолжать учить скользить на груди , спине с различным положением рук. Учить согласовывать движения ног с дыханием. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин. Учить плавать кролем на груди , спине в полной координации.</p>	<p>Учить всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду в сочетании с движениями рук. Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад. Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.</p>
Люди, прославившие Россию	2	<p>Изучать движения ног способом «Дельфин». Способствовать закаливанию организма.</p>	<p>Учить лежанию и скольжение на спине с доской , прижатой к груди</p>

Домашние животные	3	Повышать общую и силовую выносливость мышц. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.	Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног и рук, как при плавании кролем. ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность.
День Матери	4	Продолжать формировать гигиенические навыки.	Продолжать учить лежать на воде, познакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды на спине.
Декабрь			
Зимние чудеса	1	Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук. Учить согласовывать движения ног с дыханием.	Упражняться в выдохе в воду. Продолжать отрабатывать с технику всплывания и лежания на воде, согласовывать движения рук и ног при плавании кролем.
Новый год шагает по планете.	2	Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации. Изучать движения ног способом «Дельфин».	Упражняться в дыхательных упражнениях, в сочетании движений ног и рук кролем.
Скоро будет праздник.	3	Способствовать закаливанию организма. Повышать общую и силовую выносливость мышц. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.	Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении. Совершенствование движений рук способом брасс.
Волшебств во нового года	4	Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы. Продолжать формировать гигиенические навыки.	Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время в сочетании с гребковыми движениями Продолжать учить координировать движения рук способом кроль на спине.
Январь			
Зима	2	Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук. Учить согласовывать движения ног с дыханием.	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду.
Зима	3	Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.	Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, знакомить с положением пловца. (на груди, на спине)
Зима	4	Изучать движения ног способом «Дельфин».	Продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду,

		<p>Способствовать закаливанию организма.</p> <p>Повышать общую и силовую выносливость мышц.</p> <p>Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.</p> <p>Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.</p> <p>Продолжать формировать гигиенические навыки.</p>	<p>отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем. Продолжать разучивать скольжение на спине (с опорой, без опоры)</p>
Февраль			
День защитника	1	<p>Продолжать учить скользить на груди , спине с различным положением рук.</p> <p>Учить согласовывать движения ног с дыханием.</p>	<p>Продолжать учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры.</p>
Отечества	2	<p>Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.</p> <p>Учить плавать кролем на груди , спине в полной координации.</p>	<p>Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без.</p> <p>Отработка гребковых движений рук в передвижении.</p>
День защитника	3	<p>Изучать движения ног способом «Дельфин».</p> <p>Способствовать закаливанию организма.</p>	<p>Продолжать обучать координировать движения при плавании кролем с доской.</p> <p>Закрепление навыка скольжения на груди и на спине.</p>
Отечества	4	<p>Повышать общую и силовую выносливость мышц.</p> <p>Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.</p> <p>Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.</p> <p>Продолжать формировать гигиенические навыки.</p>	<p>Продолжать отрабатывать умение плавать под водой, отталкиваться от стенки бассейна. Продолжать учить координировать движение рук и ног при плавании брасом, дельфин.</p> <p>Профилактика плоскостопия и закаливание детей</p>
Март			
Мамочка, любимая, добрые дела	1	<p>Продолжать учить скользить на груди , спине с различным положением рук.</p> <p>Учить согласовывать движения ног с дыханием.</p>	<p>Формировать координационные возможности в воде: движения руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</p>
Народная культура и традиции	2	<p>Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.</p> <p>Учить плавать кролем на груди , спине в полной координации.</p>	<p>Совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног в плавании на груди и на спине</p>
	3	<p>Изучать движения ног способом «Дельфин».</p> <p>Способствовать закаливанию организма.</p>	<p>Совершенствовать навыки скольжения в воде на груди и на спине, выдохи в воду.</p>
Народная культура и традиции	4	<p>Повышать общую и силовую выносливость мышц.</p> <p>Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.</p> <p>Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.</p> <p>Продолжать формировать</p>	<p>Совершенствовать навыки погружения в воду и открывания глаз, различные виды передвижений в воде</p> <p>Профилактика плоскостопия и закаливание детей</p>

		гигиенические навыки.	
Апрель			
Весна	1	Продолжать учить скользить на груди , спине с различным положением рук. Учить согласовывать движения ног с дыханием. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин. Учить плавать кролем на груди , спине	Формировать навыки облегченных способов плавания: движения ног в плавании на груди и спине с опорой (по типу кроля) .Совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног в плавании на груди и на спине
Весна	2	в полной координации. Изучать движения ног способом «Дельфин». Способствовать закаливанию организма. Повышать общую и силовую выносливость мышц. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы. Продолжать формировать гигиенические навыки.	Закреплять и совершенствовать координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди Совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног в плавании на груди и на спине Совершенствовать выдохи в воду, различные виды передвижений в воде Профилактика плоскостопия и закаливание детей

подготовительная группа 6-7 лет

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД
Октябрь			
Осень	3	Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Изучать движения ног способом « брасс» Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания инструктора. Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.
	4	Способствовать укреплению здоровья детей, его гармоничному психическому развитию. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. Повышать работоспособность организма. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.	Продолжать ознакомить с движением ног. Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом. Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду.
Ноябрь			
День народного единства	1	Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Изучать движения ног способом « брасс»	Продолжать учить всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду в сочетании с движениями рук. Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.

		Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации. Способствовать укреплению здоровья детей, его гармоничному психическому развитию.	Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.
	2	Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.	Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног и рук, как при плавании кролем. ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность.
Поздняя осень	3	Повышать работоспособность организма. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.	Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы, в сочетании с движением рук. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем.
	4		Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках, продолжать знакомиться с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды на спине.
		Декабрь	
Новый год	1	Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Изучать движения ног способом «брасс»	Упражняться в выдохе в воду. Продолжать отрабатывать с технику всплывания и лежания на воде, согласовывать движения рук и ног при плавании кролем.
	2	Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации. Способствовать укреплению здоровья детей, его гармоничному психическому развитию. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.	Упражняться в лежании на воде на спине; продолжать осваивать «стрела» для скольжения по поверхности воды на спине. Упражнять в плавании на спине с доской, прижатой к животу.
	3	Повышать работоспособность организма. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.	Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении. Совершенствование движений рук способом кроль на груди, спине.
	4		Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди. Совершенствование движений рук способом кроль на спине.
		Январь	
Зима	2	Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Изучать движения ног способом «брасс»	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, на груди и на спине продолжать осваивать выдох в воду с поворотом головы, продолжать обучать плаванию способом брасс и дельфин.
	3	Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.	Продолжать совершенствовать скольжение на груди с выдохом в воду,

		Способствовать укреплению здоровья детей, его гармоничному психическому развитию.	отрабатывать движения рук и ног в координации , как при плавании кролем.
	4	Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. Повышать работоспособность организма. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.	Продолжать разучивать плавание на спине (с опорой, без опоры) с движением рук , как при плавании кролем.
Февраль			
День защитника Отечества	1	Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.	Продолжать учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры
	2	Изучать движения ног способом « брасс» Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.	Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.
	3	Способствовать укреплению здоровья детей, его гармоничному психическому развитию. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.	Продолжать обучать координировать движения при плавании кролем с доской. Закрепление навыка скольжения на груди и на спине.
Международный женский день	4	Повышать работоспособность организма. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.	Продолжать закреплять умение плавать под водой, отталкиваться от стенки бассейна. Продолжать учить координировать движение рук и ног при плавании брасом
Март			
Международный женский день	1	Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Изучать движения ног способом « брасс» Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.	Обучение плаванию способом дельфин в полной координации. Изучение движений ног способом брасс. Закрепление и совершенствование пройденного материала.
Народная культура и традиции	2	Способствовать укреплению здоровья детей, его гармоничному психическому развитию. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.	Продолжать обучение плаванию способом дельфин в полной координации. Продолжать изучение движений ног способом брасс. Закрепление и совершенствование пройденного материала
	3	Повышать работоспособность организма. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.	Упражняться в плавании на груди и на спине с подводящей опорой и без нее. Обучение плаванию способом брасс в полной координации. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.
	4		Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.

			Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.
Апрель			
Природа весной	1	Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Изучать движения ног способом «басс»	Упражняться в ориентировании под водой, обучение плаванию под водой. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.
Космос	2	Обучать плаванию способами басс, дельфин в полной координации. Способствовать укреплению здоровья детей, его гармоничному психическому развитию. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку. Повышать работоспособность организма. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.

3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Физическое развитие

1. Комплексная программа	«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
2. Парциальная программа	Система обучения плаванию детей дошкольного возраста, под редакцией А.А. Чеменовой.-СПб.; «Издательство «Детство – Пресс», 2011 Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. М., 2005
3. Технологии и методические пособия	Т.А. Шорыгина. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010 М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009 Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2005 Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2011 Е.Н. Вареник. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009 Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. – М.: Генезис, 2005 Ю.Ф. Змановский Здоровый дошкольник, М., 2000 Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011 Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). – СПб: Паритет, 2008 Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010 М.Ю. Картушина. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010 Борисова М. М. Малоподвижные игры и

	<p>игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).</p> <p>Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.</p> <p>Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.</p> <p><i>Наглядно-дидактические пособия:</i></p> <p>Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».</p> <p>«Летние виды спорта»; «Распорядок дня».</p> <p>Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</p> <p>Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».</p> <p>Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта</p> <p>1. виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».</p> <p>2. Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</p> <p>Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».</p>
--	---