

«Принято»

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08. 2020г.

«Утверждаю»
Заведующий
МБДОУ «Золотой ключик» с.Покровское
И.Ю. Холодова
Приказ № 1 от 01.09.2020г.



Рабочая программа по ОО «Физическое развитие»

на 2020-2021 учебный год

МБДОУ «Золотой ключик» с.Покровское

Инструктор по физическому развитию: Любарцева С.Г

с.Покровское

2020г

Содержание

I. Пояснительная записка.

- 1.1. Цель и задачи образовательной программы.
- 1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию
- 1.3. Принципы организации занятий и формирование
- 1.4. Структура занятий
- 1.5. Формы проведения физкультурных занятий:
- 1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическое развитие»
- 1.7. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями
- 1.8. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики
- 1.9 Система мониторинга
- 1.10 Планируемые результаты освоения программы

II. Содержание психолого педагогической работы:

- 2.1. Первая младшая группа (2-3 года)
- 2.2. II Младшая группа (3-4 года)
- 2.3. Средняя группа (4-5 лет)
- 2.4. Старшая группа(5-6 лет)
- 2.5. Подготовительная группа(6-7 лет)
- 2.6. Перспективное планирование НОД по физическому развитию.

III. Годовой план работы инструктора по физической культуре

IV. Литература.

I. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Основанием программы для разработки служит

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

2) Устав МБДОУ «Золотой ключик» с. Покровское

3) Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной группы.

1.1. Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

1.2. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

Методы организации работы по физическому воспитанию

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

- Словесный (беседа, объяснение, оценка, команда)
- Игровой метод.
- Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).
- Соревновательный.

Формы организации работы по физическому воспитанию

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Физкультминутки
- Спортивные игры
- Спортивные упражнения
- Физкультурные досуги
- Спортивный праздник

1.3. Принципы организации занятий и формирование

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Структура занятий

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале. Младший дошкольный возраст 3 раза в спортивном зале; 1 раз на улице старший дошкольный возраст.

Продолжительность занятий:

- Первая младшая – 10 минут;
 - Вторая младшая группа- 15 минут;
 - Средняя группа – 20 минут;
 - Старшая группа – 25 минут;
 - Подготовительная группа – 30 минут.
- Каждое занятие состоит из:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

1.5. Формы проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия.
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

1.6. Способы, применяемые в образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

1.7. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями

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

| Образовательная область | Задачи |
|---------------------------------------|---|
| «Социально-коммуникативное развитие»» | Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. |
| «Художественно-эстетическое развитие» | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. |
| «Речевое развитие» | Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. |
| «Познавательное развитие» | Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. |

1.8. Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

| группа | Первая младшая | Вторая младшая | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| продолжительность | 3 – 4 мин. | 4-5 мин. | 6-7 мин | 7-8 мин | 9-10 мин. |

1.9. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы. Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДООУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

1.10. Планируемые результаты освоения Программы

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

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

II. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

2.1. Первая младшая группа (2 – 3 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическое развитие

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

Учить реагировать на сигналы « беги », « лови », « стой » и др. Выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

Основные виды движений

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

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

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

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

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

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

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.
- С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям. Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.).
- Ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен.
- Малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности.
- В контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

2.2. Вторая младшая группа(3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств(глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическое развитие

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

Учить реагировать на сигналы « беги», « лови», « стой» и др. Выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

Основные виды движений

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

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

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

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

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

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

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

2.3. Средняя группа (4 – 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическое развитие

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение на равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг - другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Результаты образовательной деятельности Достижения ребенка (Что нас радует)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

2.4. Старшая группа (5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическое развитие

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнение на равновесие. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть рану, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.
- Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.
- Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению в своем поведении основ здорового образа жизни.
- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
- Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

2.5. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическое развитие

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить физкультурные досуги длительностью до 40 минут, физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на

носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Результаты образовательной деятельности Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть рану, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
- Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).
- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

2.6. Перспективное планирование НОД по физическому развитию.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(группа раннего возраста (1-я младшая группа), 2–3 года)

| Месяц | Тема | Задачи |
|-------------------------------------|------|---|
| <i>Сентябрь</i> <i>I неделя.</i> | | 1.учить начинать ходьбу по сигналу; 2.развивать чувство равновесия – умение ходить по ограниченной поверхности (между двух линий). |
| <i>II неделя.</i> | | 1.учить ходить и бегать, меняя направление по определенному сигналу; 2.развивать умение ползать. |
| <i>III неделя.</i> | | 1.учить соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; 2.приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; 3.развивать внимание. |
| <i>IV неделя.</i> | | 1.учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой; 2.развивать умение бегать в определенном направлении. |

| Месяц | Тема | Задачи |
|------------------------------|-------------|--|
| <i>Октябрь I неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.Учить лазать по гимнастической стенке; 2.Развивать чувство равновесия; 3.упражнять в совершенствовании бега в определенном направлении, умения реагировать на сигнал; 4.учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; 5.упражнять в ходьбе с сохранением равновесия; 6.помогать преодолевать робость; 7.способствовать развитию умения действовать по сигналу. |
| <i>II неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах; 2.учить бросать предмет в горизонтальную цель; 3.совершенствовать умение реагировать на сигнал учить ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию предмета из-за головы двумя руками; 4.упражнять в ползании на четвереньках; 5.развивать чувство равновесия; 6.совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении |
| <i>III неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить прыгать в длину с места; 2.закреплять метание предмета на дальность из-за головы; 3.способствовать развитию чувств равновесия и координации движений учить ходить парами в 4.определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди; 5.упражнять в катании мяча; 6.приучать внимательно слушать воспитателя и ждать сигнала для начала движения |
| <i>IV неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить ходьбе по наклонной доске; упражнять в метании предмета на дальность от груди; 2.приучать согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать по сигналу 3.учить бросать и ловить мяч; 4.упражнять в ходьбе по наклонной доске; 5.развивать чувство равновесия, глазомер; 6.воспитывать выдержку |

| Месяц | Тема | Задачи |
|-----------------------------------|------|--|
| <i>Ноябрь</i> <i>I неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия; 2.закреплять умение реагировать на сигнал; 3.учить ходьбе по кругу взявшись за руки, ходьбе на носочках, соблюдая определенное направление; 4.упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, в катании мяча. |
| <i>II неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить ходить в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; 2.упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой; 3.воспитывать умение сдерживать себя развивать умение организованно перемещаться в заданном направлении; 4. учить подлезать под рейку; 5. совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах; 6.упражнять в ползании; 7.развивать ловкость и координацию движений. |
| <i>III неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить бросать предмет в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; 2.закреплять умение ходить по кругу взявшись за руки упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу; 3. закреплять умение не терять равновесия во время ходьбы по гимнастической скамейке |
| <i>IV неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить прыгать в длину; 2.упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; 3.развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия упражнять в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании; 4.воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них |

| Месяц | Тема | Задачи |
|------------------------------|-------------|--|
| <i>Декабрь I неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить бросать предмет на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; 2.развивать внимание и координацию движений упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; 3.учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми |
| <i>II неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить бросанию предмета на дальность; 2.совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке; 3.упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления; 4.развивать чувство равновесия и умение ориентироваться в пространстве учить лазать по гимнастической стенке; 5.закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; 6.совершенствовать прыжок в длину с места |
| <i>III неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.закреплять умение ходить в колонне по одному; 2.упражнять в бросании предмета в горизонтальную цель, учить во время броска соблюдать указанное направление; 3.совершенствовать прыжки в длину с места 4.закреплять умение ползать и подлезать под веревку; 5.совершенствовать навык бросания предмета из-за головы (учить выполнять действия только по сигналу); 6.учить согласовывать свои движения с движениями товарищей |
| <i>IV неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить прыгать в длину с места; 2.упражнять в ходьбе по наклонной доске; 3.развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, бросать предмет на дальность обеими руками; 4.учить быстро реагировать на сигнал |

| Месяц | Тема | Задачи |
|------------------------------|------|--|
| <i>Январь II неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить катать мяч с соблюдением направления, дружно играть; 2.упражнять в лазанье по гимнастической стенке закреплять умение бросать предмет в горизонтальную цель; 3.учить ползать по гимнастической скамейке; 4.развивать чувство равновесия и координацию движений; 5.приучать выполнять задание самостоятельно |
| <i>III неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить ходить и бегать в колонне по одному; 2.совершенствовать прыжок в длину с места; 3.упражнять в метании предмета в горизонтальную цель обеими руками; 4.развивать глазомер 5.упражнять в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку; 6.закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; 7.способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве |
| <i>IV неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.упражнять в метании предмета на дальность обеими руками; 2.учить ходить по наклонной доске; 3.следить, чтобы дети были внимательными, дружно играли упражнять в бросании предмета в горизонтальную цель; 4.учить прыгать в длину с места; 5.способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве |

| Месяц | Тема | Задачи |
|------------------------------|------|--|
| <i>Февраль I неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить прыгать с высоты; 2.упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании; 3.способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве учить катать мяч друг другу, действовать в коллективе; 4.совершенствовать бросание предмета на дальность из-за головы; 5.закреплять умение быстро реагировать на сигнал. |
| <i>II неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить катать мяч в цель, совершенствовать бросание мяча на дальность из-за головы; 2.учить согласовывать движения с движениями товарищей упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места; 3. учить быть дружными, помогать друг другу |
| <i>III неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места; 2.способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия учить ходить по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч; 3.способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и развитию умения дружно играть |
| <i>IV неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.упражнять в ползании по гимнастической скамейке; 2.учить подпрыгивать; 3.способствовать развитию координации движений; 4.продолжать развивать умения быстро реагировать на сигнал, дружно играть 5.упражнять в катании мяча, ползании на четвереньках; 6.способствовать развитию глазомера и координации движений; 7.учить помогать друг другу |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|-------------|---|
| <i>Март</i> <i>I неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее; 2.упражнять в катании мяча в цель; 3.способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера; 4.упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах; 5.развивать умение быстро реагировать на сигнал; 6.способствовать развитию чувства равновесия и координации движений |
| <i>II неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить метанию мяча на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца; 2.приучать сохранять направление при метании и катании мячей упражнять в ходьбе 3.по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее; 4.учить ходить парами; 5.закреплять умение бросать предмет на дальность из-за головы; 6.способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия |
| <i>III неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить ходьбе по наклонной доске, метать мяч на дальность обеими руками, дружно играть; 2.способствовать развитию ловкости, преодолению робости 3.упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку; 4.учить образовывать круг, берясь за руки; 5.способствовать развитию чувства равновесия и координации движений |
| <i>IV неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.упражнять в метании мяча на дальность одной рукой; 2.закрепить умение прыгать в длину с места; 3.развивать координацию движений; 4.воспитывать внимание и умение сдерживать себя 5.учить бросать и ловить мяч, дружно играть, помогать друг другу; 6.упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках |

| Месяц | Тема | Задачи |
|-----------------------------------|------|---|
| <i>Апрель</i> <i>I неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.упражнять в прыжках в длину с места; 2.закрепить умение ползать по гимнастической скамейке; 3.учить быстро реагировать на сигнал учить прыгать с высоты; 4.упражнять в метании в горизонтальную цель; 5.закрепить умение ходить на четвереньках; 6.способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов |
| <i>II неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее; 2.учить бросать и ловить мяч; 3.способствовать развитию чувства равновесия и координации движений закреплять умение прыгать в длину с места, бросать предмет в горизонтальную цель, соизмеряя силу броска с расстоянием до цели; 4.продолжать учить ползать и подлезать под дугу, реагировать на сигнал воспитателя |
| <i>III неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.закреплять умения бросать предмет на дальность из-за головы, катать мяч друг другу; 2.способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости; 3.учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал учить бросать мяч вперед и вверх; 4.совершенствовать ходьбу по наклонной доске; 5.способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости |
| <i>IV неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить бросать предмет на дальность одной рукой и прыгать в длину с места; 2.способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; 3.упражнять в прыжках с высоты; 4.учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя |

| Месяц | Тема | Задачи |
|-------------------------------|-------------|--|
| <i>Май</i> <i>I неделя</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить ползать по гимнастической скамейке и метать мяч на дальность от груди; 2.способствовать развитию чувства равновесия и координации движений закреплять умения бросать предмет в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске; 3.способствовать развитию чувства равновесия; 4.обучать ориентировке в пространстве |
| <i>II неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.закреплять умение ходить по наклонной доске; 2.совершенствовать прыжок в длину с места и метание предмета на дальность из-за головы; 3.способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности учить бросать предмет на дальность одной рукой; 4.продолжать учить ползанию и подлезанию под дугу; 5.способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве; 6.развивать умение быстро реагировать на сигнал |
| <i>III неделя.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.упражнять в метании предмета на дальность одной рукой; 2.совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке; 3.воспитывать ловкость; 4.развивать чувство равновесия и глазомер учить прыжкам в длину с места, ориентировке в пространстве; 5.упражнять в умениях бросать на дальность из-за головы и катать мяч; 6.способствовать развитию координации движений |
| <i>IV недели.</i> | | <ol style="list-style-type: none"> 1.учить бросать мяч; 2.упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках с высоты; 3.развивать чувство равновесия и координацию движений; 4.воспитывать смелость закреплять умение катать мяч; 5.упражнять в ползании по гимнастической скамейке; 6.развивать чувство равновесия |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(2-я младшая группа дошкольного возраста, 3–4 года)

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|--|---|
| <i>Сентябрь I-II недели.</i> | 1. Здравствуй, детский сад! | <ol style="list-style-type: none">1. Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную;2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте;3. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками.4. Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве;5. Тренировать носовое дыхание, смыкание губ. |
| <i>Сентябрь. III неделя. IV неделя.</i> | 2. Игрушки-погремушки. 3. Месяц полных кладовых | <ol style="list-style-type: none">1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором;2. В прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой,3. В подлезании под шнур на четвереньках;3. Учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади;4. Знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперед, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске). |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|---|---|
| <i>Октябрь. I неделя. II неделя.</i> | <p>1. Мой домашний любимец.</p> <p>2. «С нами старый скворушка до весны прощается...»</p> | <p>1.Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу;</p> <p>2.Повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями;</p> <p>3.Упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании;</p> <p>4.Учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.</p> |
| <i>Октябрь. III неделя. IV неделя.</i> | <p>3. «Чудо-дерево».</p> <p>4. Осенняя песенка.</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур;</p> <p>2.Закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур;</p> <p>3.Учить ловить мяч от инструктора;</p> <p>4.Развивать внимание.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|---|--|
| <p><i>Ноябрь.</i> <i>I неделя.</i> <i>II неделя.</i></p> | <p>1. Детский сад.</p> <p>2. Мебель</p> | <p>1. Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу;</p> <p>2. упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу;</p> <p>3. развивать силу и глазомер;</p> <p>4. закреплять умение ловить и бросать мяч;</p> <p>5. учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его.</p> |
| <p><i>Ноябрь.</i> <i>III неделя.</i> <i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Все мы делаем вместе.</p> <p>4. Одежда. Обувь</p> | <p>1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу;</p> <p>2. Учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола;</p> <p>3. Закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|--|---|
| <i>Декабрь. I неделя. II неделя.</i> | <p>1. «Рыбы много в речке есть, нам с тобой ее не счесть...».</p> <p>2. Домашние птицы.</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча;</p> <p>2.Закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты;</p> <p>3.Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске;</p> <p>4.Развивать ловкость и глазомер.</p> |
| <i>Декабрь. III неделя. IV неделя.</i> | <p>3. «Северные гости клюют рябины грозди».</p> <p>4. «Дед Мороз всех зовет встретить вместе Новый год...»</p> | <p>1.Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках;</p> <p>2.Закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать;</p> <p>3.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|--|
| <i>Январь. I неделя. II неделя.</i> | <p>1.Рождественская елочка.</p> <p>2. Зимние развлечения.</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании;</p> <p>2.Закреплять умение детей прыгать в глубину;</p> <p>3.Учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах.</p> |
| <i>январь. III неделя. IV неделя.</i> | 3. Дикие животные зимой | <p>1.Учить ходить переменным шагом через шнуры;</p> <p>2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу;</p> <p>3.Развивать глазомер и ловкость.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|--|--|
| Февраль. I неделя. II неделя. | 1. Зимняя песенка. 2. Эмоции | 1.Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; 2.Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку. |
| Февраль. III неделя. IV неделя. | 3. «Мы едем-едем-едем...». 4. Ай да папы! | 1.Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; 2.Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|--|--|
| <p><i>Март.</i> <i>I неделя.</i> <i>II неделя.</i></p> | <p>1. Ах, какая мама!</p> <p>2. «Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо...»</p> | <p>1. Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.</p> |
| <p><i>Март.</i> <i>III неделя.</i> <i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Посуда. Бытовые приборы.</p> <p>4. Книжки-малышки</p> | <p>1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора;</p> <p>2. В прыжках в длину с места;</p> <p>3. В лазании по наклонной лестнице;</p> <p>4. В прокатывании и сбивании мячом кегли;</p> <p>5. Учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|---|---|
| <p><i>Апрель.</i> <i>I неделя.</i> <i>II неделя.</i></p> | <p>1. Что я знаю о себе.</p> <p>2. Земля, воздух и вода</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; 2.Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> |
| <p><i>Апрель.</i> <i>III неделя.</i> <i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Труд. Весенняя песенка.</p> <p>4. Букашки-таракашки</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, в рассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; 2.Закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; 3.Учить перебрасывать мяч через веревку.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|--|
| <p><i>Май.</i> <i>I неделя.</i> <i>II неделя.</i></p> | <p>1. Мальчики и девочки.</p> <p>2. Мама, папа, я</p> | <p>1. Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур;</p> <p>2. Учить ходить и бегать со сменой ведущего;</p> <p>3. Закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.</p> |
| <p><i>Май.</i> <i>III неделя.</i> <i>IV неделя.</i></p> | <p>3. «Дождик, дождик, кап-кап-кап!»</p> <p>4. Мир вокруг</p> | <p>1. Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу;</p> <p>2. Развивать ловкость;</p> <p>3. Воспитывать смелость.</p> |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(средняя группа дошкольного возраста, 4–5 лет)

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|--|--|
| <i>Сентябрь I - II недели.</i> | Диагностика | 1.Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; 2.Закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. |
| <i>Сентябрь III неделя. IV неделя.</i> | 1. Мы снова вместе. Веселые игрушки. 2. Осень - запасиха. | 1.Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; 2. Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах. |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|--|---|
| <p><i>Октябрь</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Домашние животные осенью.</p> <p>2. «Улетают – улетели...»</p> | <p>1.Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу;</p> <p>2.Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола;</p> <p>3.Учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.</p> |
| <p><i>Октябрь</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. «Чудо-дерево».</p> <p>4. Улетай, наше лето</p> | <p>1.Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку;</p> <p>2.Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|--|---|
| <p><i>Ноябрь</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Наш район красивый очень.</p> <p>2. Мебель</p> | <p>1. Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице;</p> <p>2. Закреплять умения прыгать с высоты 20–25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице;</p> <p>3. Развивать мелкие мышцы рук</p> |
| <p><i>Ноябрь</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Наши добрые дела.</p> <p>4. Одежда. Обувь</p> | <p>1. Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу;</p> <p>2. Упражнять в мягком приземлении при прыгании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|--|
| <p><i>Декабрь</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. «Шустрых рыбок рой пляшет под водой...».</p> <p>2. Домашние птицы и их детеныши</p> | <p>1.Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; 2.Закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> |
| <p><i>Декабрь</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Снежные птицы.</p> <p>4. Новогодняя песенка</p> | <p>1.Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; 2.Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|---|---|
| <p><i>Январь</i> <i>I-II недели.</i></p> | <p>1. Рождественская елочка</p> | <p>1.Упражнять в равновесии; 2.Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> |
| <p><i>Январь</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>2. «А мы саночки возьмем и на улицу пойдем...».</p> <p>3. Дикие животные зимой</p> | <p>1.Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|---|
| <p><i>Февраль</i> <i>I неделя</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. «Здравствуй, зимушка-зима!».</p> <p>2. Эмоции</p> | <p>1.Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет;</p> <p>2. Закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе;</p> <p>3.Учить катать мяч двумя руками.</p> |
| <p><i>Февраль</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. «Мы поедem, мы помчимся...».</p> <p>4. Мой папа – самый лучший!</p> | <p>1.Развивать координацию движения;</p> <p>2.Упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока;</p> <p>3.Закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|--|--|
| <p><i>Март</i> <i>I неделя</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Мамин день.</p> <p>2. К счастью, помогает всюду нам различная посуда</p> | <p>1.Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами;</p> <p>2.Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч</p> |
| <p><i>Март</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Бытовые приборы.</p> <p>4. Испокон века книга растит человека</p> | <p>1.Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании;</p> <p>2.Закреплять умение прыгать в длину с места</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|--|---|
| <p><i>Апрель</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Мое здоровье.</p> <p>2. Земля и Солнце</p> | <p>1.Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать;</p> <p>2. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой;</p> <p>3.Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места</p> |
| <p><i>Апрель</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Труд.</p> <p>4. Здравствуй, матушка Весна!</p> | <p>1.Учить играм с элементами соревнования;</p> <p>2.Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди;</p> <p>3. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|---|
| <p><i>Май</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Мама, папа, я – спортивная семья.</p> <p>2. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья...»</p> | <p>1. Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой;</p> <p>2. Закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко;</p> <p>3. Упражнять в прыжках через веревку боком.</p> |
| <p><i>Май</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Вот и радуга-дуга.</p> <p>4. Раз – дождинка, два – дождинка</p> | <p>1. Развивать координацию движений;</p> <p>2. Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места;</p> <p>3. Учить прыгать через короткую скакалку.</p> |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(старшая группа дошкольного возраста, 5-6 лет)

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|--|
| <i>Сентябрь I - II недели.</i> | Диагностика | 1.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; 2.Учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; 3.Развивать глазомер |
| <i>Сентябрь III неделя. IV неделя.</i> | 1. Волшебная страна. 2. Кто не ленится, тот урожаем гордится! | 1.Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; 2. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|--|
| <p><i>Октябрь</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Домашние животные и их детеныши.</p> <p>2. У каждой пташки свои замашки</p> | <p>1.Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках,в подлезании под дугу прямо и боком;</p> <p>2.Закреплять умение владеть мячом</p> |
| <p><i>Октябрь</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. «Чудо-дерево».</p> <p>4. Осенний калейдоскоп</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе;</p> <p>2. Развивать ловкость и координацию движений, глазомер.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|--|---|
| <p><i>Ноябрь</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Мой город (село) по-особому мне дорог(о).</p> <p>2. Мебель</p> | <p>1. Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках;</p> <p>2. Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами</p> |
| <p><i>Ноябрь</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Мы учимся культуре поведения.</p> <p>4. Одежда. Обувь</p> | <p>1. Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур;</p> <p>2. Научить детей называть друг друга ласковыми именами;</p> <p>3. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|--|---|
| <p><i>Декабрь</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. В тихой зыби много рыбы.</p> <p>2. Тут она, взмахнув крылами, полетела над волнами</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании</p> |
| <p><i>Декабрь</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Снежные птицы.</p> <p>4. Новогодняя сказка</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом;</p> <p>2.Формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;</p> <p>3.Развивать ловкость и глазомер</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|--|
| <i>Январь I-II недели.</i> | 1. Сказка Рождества | 1.Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; 2.Упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; 3.Развивать равновесие |
| <i>Январь III неделя. IV неделя.</i> | 2. Мороз не велик, да стоять не велит. 3. Дикие животные зимой | 1.Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; 2.Учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|--|
| <i>Февраль I неделя II неделя.</i> | <p>1. «Госпожа Метелица...».</p> <p>2. «Валентинкин» день</p> | <p>1. Учить метать мешочки в горизонтальную цель;</p> <p>2. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;</p> <p>3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед</p> |
| <i>Февраль III - IV недели.</i> | 3. Лучше папы друга нет | <p>1. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;</p> <p>2. Учить лазать по веревочной лестнице;</p> <p>3. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо;</p> <p>3. Развивать ловкость, глазомер</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|--|---|
| <p><i>Март</i> <i>I неделя</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Мамин день.</p> <p>2. «Сохраняют в ней продукты – сыр и масло, хлеб и фрукты...»</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур;</p> <p>2.Закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах</p> |
| <p><i>Март</i> <i>III - IV</i> <i>недели.</i></p> | <p>3.Мама, папа, я – здоровая семья!</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу;</p> <p>2. Развивать ловкость и глазомер</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|------------------------------------|---|--|
| <i>Апрель I - II недели.</i> | 1.Мама, папа, я – спортивная семья | Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; 2.Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие |
| <i>Апрель III - IV недели.</i> | 2.Весна, Весна, красная! Приди, Весна, с радостью! | 1.Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; 2.Учить лазать по металлической поверхности; 3. Закреплять умение лазать по веревочной лестнице |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|---|---|
| <p><i>Май</i> <i>I неделя</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Праздник радости и счастья.</p> <p>2. Раскрывая семейный альбом</p> | <p>1.Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо</p> |
| <p><i>Май</i> <i>III - IV</i> <i>недели.</i></p> | <p>Диагностика</p> | <p>1.Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; 2.Отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; 3.Упражнять в подлезании под дугу.</p> |

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(подготовительная группа, 6 – 7 лет)

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|--|--|
| <i>Сентябрь</i> <i>I - II недели.</i> | Диагностика | 1.Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; 2. Закреплять основные виды движений; 3.Развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве; 3. Учить соблюдать правила игр |
| <i>Сентябрь</i> <i>III неделя.</i> <i>IV неделя.</i> | 1. Планета детства. 2. Каков уход, таков и плод | 1.Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; 2.Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; 3.Развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. Оздоровливаем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|--|
| <p><i>Октябрь</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Содержание домашних животных.</p> <p>2. Птицы</p> | <p>1.Упражнять в равновесии; 2.Закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом;</p> <p>2.Основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений;</p> <p>3.Развивать координацию движений.</p> |
| <p><i>Октябрь</i> <i>III - IV</i> <i>недели.</i></p> | <p>3. Краски осени</p> | <p>1.Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой;</p> <p>2.Учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой;</p> <p>3.Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции;</p> <p>4.Укреплять мышцы кистей рук.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|---|--|
| <p><i>Ноябрь</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1.Край родной, навек любимый.</p> <p>2. Мебель</p> | <p>1.Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании;</p> <p>2.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;</p> <p>3.Развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве;</p> <p>3.Укреплять мышцы стоп</p> |
| <p><i>Ноябрь</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Права человека.</p> <p>4. Одежда. Обувь</p> | <p>1.Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре;</p> <p>2.На сохранение равновесия;</p> <p>3.Упражнять в прыжках через набивные мячи;</p> <p>4.Учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые»;</p> <p>5.Развивать речь</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|---|---|
| <p data-bbox="136 233 262 293">Декабрь I неделя.</p> <p data-bbox="136 368 262 395">II неделя.</p> | <p data-bbox="338 264 752 325">1.Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся.</p> <p data-bbox="327 368 763 429">2. Содержание домашних птиц и уход за ними</p> | <p data-bbox="806 233 2047 333">1.Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; 2.Упражнять в равновесии</p> |
| <p data-bbox="136 504 262 564">Декабрь III неделя.</p> <p data-bbox="136 639 262 667">IV неделя.</p> | <p data-bbox="416 536 674 563">3. Снежные птицы.</p> <p data-bbox="383 703 707 730">4. Новогодний карнавал</p> | <p data-bbox="806 504 2047 683">1.Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; 2.Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; 3.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|--|---|
| <i>Январь I-II недели.</i> | 1. «Коляда, коляда, отвори ворота...» | <ul style="list-style-type: none"> 1. Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; 2. Упражнять в равновесии; 3. Отрабатывать навыки метания, лазания; 4. Помочь в преодолении двигательных трудностей |
| <i>Январь III - IV недели.</i> | 2. Зимние игры и забавы | <ul style="list-style-type: none"> 1. Учить прыгать на батуте; 2. Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; 3. Упражнять в равновесии, в метании, в лазании; 4. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; 4. Развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции. |

| Месяц | Тема | Задачи |
|---|--|--|
| Февраль I неделя. II неделя. | 1. Это наша русская зима! 2. День святого Валентина | 1. Упражнять в равновесии; 2. Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; 3. Развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; 4. Укреплять мелкие мышцы рук. |
| Февраль III неделя. IV неделя. | 3. Тише едешь – дальше будешь! 4. Наша Армия | 1. Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; 2. Укреплять мышцы кистей рук, стоп; 3. Закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; 4. Учить прыгать через длинную скакалку с места; 5. Развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; 6. Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях. |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|--|--|
| <p><i>Март</i> <i>I неделя.</i></p> <p><i>II неделя.</i></p> | <p>1. Мамин день.</p> <p>2. «В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут...»</p> | <p>1. Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели;</p> <p>2. Упражнять в равновесии, в лазании;</p> <p>3. Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч;</p> <p>4. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу</p> |
| <p><i>Март</i> <i>III неделя.</i></p> <p><i>IV неделя.</i></p> | <p>3. Бытовые приборы.</p> <p>4. Книга поможет в труде, выручит в беде</p> | <p>1. Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату;</p> <p>2. Учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры;</p> <p>3. Развивать координацию и ловкость.</p> |

| Месяц | Тема | Задачи |
|--|---|--|
| <i>Апрель</i> <i>I неделя.</i> <i>II неделя.</i> | 1.В здоровом теле – здоровый дух. 2.На космических просторах | 1.Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; 2. Упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании |
| <i>Апрель</i> <i>III неделя.</i> <i>IV неделя.</i> | 3.Пасха. 4.Говорят, пришла весна! | 1.Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; 2.Развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании |

| Месяц | Тема | Задачи |
|-------------------------------------|-----------------------------|---|
| <i>Май I - II недели.</i> | 1. Семейные ценности | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; 2. Учить прыгать с разбега; 3. Закреплять умение метать вдаль |
| <i>Май III - IV недели.</i> | Диагностика | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; 2. Упражнять в равновесии, в лазании по канату; 3. Развивать координацию, ловкость |

Годовой план работы инструктора по физическому развитию

Годовой план работы инструктора по физическому развитию содержит: *цель, задачи воспитательно-оздоровительной работы на год, прогнозируемый результат.*

Годовой план включает:

- Взаимодействие с педагогами.
- Взаимодействие с медицинским персоналом.
- Взаимодействие с детьми.
- Взаимодействие с семьей.

Цель: Охрана здоровья детей и формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры.

Задача для работы с педагогами:

1. Развитие профессиональных способностей педагогов в образовательном процессе по обеспечению физического и психического здоровья дошкольников путем внедрения современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи для работы с детьми:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование работы по развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) через спортивные игры и упражнения; накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами упражнений, подвижных спортивных игр.

Задача для работы с семьей:

1. Взаимодействие ДООУ и семьи по формированию активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка.

Прогнозируемый результат работы с педагогами:

1. Применение в практической деятельности здоровьесберегающих технологий.
2. Интеграция образовательных областей по задачам физкультурно-оздоровительной работы.
3. Профессиональный рост педагогов, развитие их творческих способностей.

Прогнозируемый результат работы с детьми:

1. Соответствие двигательной активности возрастным нормативам; отсутствие признаков сильного и выраженного утомления.
2. Свободное и вариативное использование основных движений в самостоятельной деятельности; проявление активности в выполнении физических упражнений и в соревнованиях со сверстниками.
3. Проявление элементов творчества при выполнении физических упражнений и игр.
4. Стремление проявить физические качества при выполнении движений.

Прогнозируемый результат работы с семьей:

1. Сформированность активной позиции в физическом развитии и воспитании ребенка.

| № п\п | Форма и содержание работы | Сроки выполнения | Примечания: возрастные группы, взаимодействия с персоналом ДОУ и родителями |
|---|--|--|--|
| Физкультурно – оздоровительная работа с детьми | | | |
| 1. | Утренние гимнастики | ежедневно, по плану работы физкультурного зала | группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями |
| 2. | Образовательная деятельность | 3 занятия еженедельно, в течение всего года | группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями |
| 3. | Физкультурные развлечения (по плану) | | группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями |
| 4. | Диагностика физического развития и физической подготовленности воспитанников на начало учебного года | сентябрь | группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями и медицинской сестрой |
| 5. | Диагностика физического развития и физической подготовленности воспитанников на конец учебного года | май | группы дошкольного возраста; совместно с воспитателями и медицинской сестрой |
| 6. | «Лучший спортивный уголок» | сентябрь | |
| 7. | Выпуск новостей (ЗЗТ в ДОУ формате видео, аудио, фото) | сентябрь | Любарцева С.Г. |
| 8. | Мастер класс по изготовлению нетрадиционных тренажеров по ЗЗТ и нестандартного физкультурного оборудования | октябрь | |
| 9. | Родительская конференция «Я хочу здоровым быть!» | В течении года | Демянюк О.М. Любарцева С.Г. |
| 10. | Спортивный досуг «Вместе с мамочкой любимой» | март | Любарцева С.Г. |

| | | | |
|---|--|----------------|--|
| | | | Николаева К.В. |
| 11. | 60-ти ление полета в космос Ю.А. Гагарина | апрель | Любарцева С.Г. |
| Взаимодействие с семьей | | | |
| 1. | Наглядная информация: стенд «Быстрее, Выше, Сильнее!». | в течение года | группы дошкольного возраста (фотоотчет) |
| 2. | Групповое и индивидуальное консультирование по запросу родителей | в течение года | группы раннего и дошкольного возраста |
| Оснащение физкультурно-оздоровительной среды | | | |
| 1. | Подбор консультативного материала в уголки для родителей. 1. «Физическое развитие ребенка в домашних условиях» 2. «О том, как разнообразить физическую активность ребенка» | в течение года | все возрастные группы; |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> • Разработка годового плана работы. | Июль-август | |
| 3. | Подготовка к летнему оздоровительному сезону: <ul style="list-style-type: none"> • корректировка календарных планов; • подготовка спортивной площадки и зон двигательной активности детей; • подготовка выносного оборудования. | май | |
| 4. | Подготовка и изготовление пособий к физкультурным развлечениям | июнь - июль | совместно с воспитателями |
| Взаимодействие с педагогами | | | |
| Взаимосвязь с узкими специалистами | | в течение года | совместно с, логопедом, музыкальным руководителем, мед.сестрой |
| Открытое занятие | | март | воспитатели групп дошкольного возраста |

| | | |
|---|----------------|---|
| Подготовка к физкультурному празднику, досугу | в течение года | совместно с воспитателями и музыкальным руководителем |
| Педагогический совет «Результативность работы ДОУ в учебном году»: <ul style="list-style-type: none"> •Результаты диагностики физического развития и физической подготовленности воспитанников; •Динамика развития физических качеств Анализ работы за год. | май | воспитатели групп |
| Планирование работы на 2021-2022 учебный год | июль - август | воспитатели групп |

У. Литература

1. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Младшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
2. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Средняя группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
3. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Старшая группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
4. Методическое пособие: Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в детском саду. Подготовительная группа. Н.С. Галицына .-М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
5. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
6. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
7. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
8. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. Пензулаева Л.И. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ. 2016
9. «Волшебница вода». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1997.
10. «Воздух-невидимка». Пособие по экологическому образованию дошкольников «Наш дом – природа». Рыжова Н.А. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.
11. «Мой родной дом». Программа нравственно-патриотического воспитания дошкольников. Под общ. ред. Т.И. Оверчук. – М.,2004.