

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
№ 171 «Центр развития ребенка – детский сад»
650065, Россия, город Кемерово, проспект Октябрьский, 81 а,
телефон/факс: 8(3842)51-91-22, эл. почта juravushka171@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 171
_____ М. М. Куртенкова

Приказ № 43 от 28.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре МАДОУ № 171
для детей 3-7 лет

составитель
инструктор по физической культуре
Возжаева Е.В.

Кемерово

Содержание

I.	Целевой раздел	
1.1.1.	Цели и задачи программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	3
1.1.3.	Общая характеристика особенностей физического развития детей 3–7 лет	4
1.2	Планируемые результаты освоения программы	9
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание психолого-педагогической работы	10
2.1.1.	Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.	11
2.1.2.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	12
2.1.3.	Приобщение детей к физической культуре.	14
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	17
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик в физическом воспитании	22
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	23
2.5.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьёй	26
2.6.	Иные характеристики содержания программы	28
III.	Организационный раздел	
3.1	Материально-техническое обеспечение ООП ДО	35
3.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	35
3.3.	Режим дня	37
3.4.	Организация культурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности	39
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Примерное перспективное планирование	41
	Примерное комплексно-тематическое планирование	69

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа построена на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой МАДОУ №171 «Центр развития ребенка – детский сад» на основе ФАОП ДО И ФГОС ДО
- Положении о Рабочей программе

1.1.1. Цели и задачи программы.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в рабочей программе направлено на достижение целей охраны и укрепления здоровья ребенка, формирования у детей привычки к ЗОЖ, интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решения следующих специфических задач:

- развитие основных физических качеств (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями и подвижными играми с правилами);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» МАДОУ № 171:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- обеспечивает единство оздоровительных, образовательных и воспитательных целей и задач системы физического воспитания детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к физическому развитию дошкольников;
- построена с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- принцип концентрического наращивания информации в каждой из последующих возрастных групп во всех образовательных областях;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов;
- принцип интеграции усилий педагогов и семей воспитанников;
- принцип системности и взаимосвязи учебного материала.

Реализация принципа интеграции способствует более высоким темпам развития детей, более полному раскрытию творческого потенциала каждого ребенка, возможностей и способностей, заложенных в детях природой.

1.1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей 3–7 лет.

Характеристика физического развития детей от 3 до 4 лет (вторая младшая группа)

В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

По сравнению с ранним возрастом, *движения детей* четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе *ходьбы и бега*. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием *подпрыгивают* на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют *разные виды ползания*: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. *Лазание* по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в *бросании и ловле мяча*, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более

координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные *навыки совместной игровой и двигательной деятельности*. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малышки начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна *подражательная деятельность*. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты *подвижных игр* становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению *двигательной активности* в течение дня (по данным шагометрии, 11–12,5 тыс. движений). На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3–4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Характеристика физического развития детей с 4 до 5 лет (средняя группа)

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их *движения* носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо освоены разные *виды ходьбы*. У детей оформляется структура *бега*, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При *метании* предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей *формируются навыки ходьбы на лыжах*, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в *двигательных импровизациях* под музыку. Растущее *двигательное воображение* детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в *подвижных играх*, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать *разные виды движений*, представляют себе их смысл,

назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению *двигательной активности* детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет (старшая группа).

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в *движениях*. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время *ходьбы* у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. *Бег* пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега.

Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах *прыжков* (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами *катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль*. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с

отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели *ловкости*. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем *двигательной активности* детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа).

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются *высокие темпы прироста показателей*, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной *двигательной деятельности* низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного

достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии).

Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры физического развития дошкольников на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

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

Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения.

Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками.

На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

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

Основные цели и задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.1.1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

2.1.2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

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 умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи:

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи:

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

2.1.3. Приобщение детей к физической культуре.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи:

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 лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи:

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи:

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

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Таблица 1

Организованная образовательная деятельность	
Направления	Развитие физических качеств. Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики. Правильное выполнение основных движений. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Овладение подвижными играми с правилами. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.
Формы организации	Групповые, подгрупповые, спортивные праздники, развлечения, занятия.
Методы обучения и воспитания	<i>Наглядный.</i> Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). <i>Словесный.</i> Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция. <i>Практический.</i> Повторение упражнений без изменения и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме.
Средства физического	Физические упражнения, упражнения на формирование осанки, закаливание, имитационные упражнения, упражнения

развития.	на развитие основных движений, упражнения спортивной направленности, подвижные игры, сюжетные подвижные игры, игры и упражнения со стихотворным сопровождением, строевые упражнения, игры – аттракционы, игры и упражнения на развитие мелкой моторики. Двигательная активность, занятия физкультурой. Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода). Психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	
Формы организации	Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Физминутки. Закаливающие мероприятия. Корректирующие упражнения.
Методы и приемы обучения и воспитания	<i>Наглядный.</i> Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). <i>Словесный.</i> Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция. <i>Практический.</i> Повторение упражнений без изменения и с изменениями
Самостоятельная деятельность	
Формы организации	Двигательно-игровая деятельность. Спортивные, подвижные игры. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. Игры со сверстниками.
Методы обучения и воспитания	<i>Словесные</i> <i>Наглядные</i> <i>Продуктивные</i>

Виды организованной образовательной деятельности

1. Традиционные учебно-тренировочные занятия – направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих

упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. В его содержании присутствуют дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы.

2. *Игровые занятия – построенные* на основе подвижных игр: народных, оздоровительных, игр-эстафет, игр-аттракционов. В содержание этих занятий включается разминка, оздоровительный бег, подвижные игры по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, воздушные процедуры. Большая часть игр содержит бег, как универсальное циклическое движение.

3. *Сюжетные занятия* – проводятся в форме двигательного рассказа или сказки.

4. *Двигательно-творческие занятия* (для старшего дошкольного возраста) – на них дети получают возможность относиться к движению как к предмету творческого экспериментирования. Они не только передают знакомый образ в движении, но и учатся создавать новое движение, изменять и преобразовывать его структуру. Этому способствуют творческие композиции: посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки, показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их и т.п. в процессе двигательно-творческих занятий ребенок получает возможность личностного самовыражения.

5. *Занятия, построенные на танцевальном материале.* (для детей старшего дошкольного возраста) – построены на музыкально-ритмических композициях, позволяют повышать двигательную активность, вызывают положительное эмоциональное состояние, развивают чувство ритма, пластичность и грациозность.

6. *Тематические занятия* – с одним видом физических упражнений (лыжи, футбол, баскетбол, бег и т.п.). Такие занятия направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

7. *Познавательные занятия* – из серии «Забочусь о своем здоровье». Их цель – формирование элементарных знаний и представлений детей о значении физической культуры, ознакомление их со строением тела человека, функциями различных органов. Такие занятия способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.

8. *Занятия на спортивных комплексах и тренажерах.*

Такие занятия дают оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а, кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, лазание и т.п.

9. *Занятия - тренировки* – проводятся на прогулке, с большим содержанием интенсивных движений, в основном циклического характера, которые способствуют функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

10. *Самостоятельные физкультурные занятия.* Смысл занятий заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. На таких занятиях дети учатся страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки своих товарищей. Ценность этих занятий в оздоровительном плане – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Схема занятия: после разминки, оздоровительного бега и паузы, приводящей пульс в исходное состояние, дети разбирают карточки, на которых в определенной последовательности указаны (нарисованы) задания, которые они должны выполнить. Выполнение заданий рассчитано на 15 минут. Затем дети выбирают игры и сами организуют их. Заканчивается занятие кинезиологическими упражнениями.

11. *Контрольные занятия* – проводятся в начале и конце учебного года для получения информации об уровне развития физических качеств дошкольников. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста такие занятия проводятся в форме «малых олимпийских игр», где дети получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Форма занятия выбирается в зависимости от возраста детей, поставленных задач, места и условий проведения.

Особое внимание уделяется профилактике отклонений в физическом развитии. Она предусматривает систему мер, направленных на предупреждение плоскостопия, сколиоза. Комплексы утренних гимнастик, физкультурных занятий, гимнастики после дневного сна содержат упражнения, направленные на укрепление мышц спины, свода стопы, шеи.

Способы организации детей в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре:

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

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

Чтобы физкультурные занятия стали радостным событием для дошкольников, кроме традиционных, используются *средства*, помогающие создавать и корректировать настроение ребенка, его отношение к движениям:

- музыкальное сопровождение, аэробика, элементы танца, речитативы, стихи

Наряду с традиционными методами и приемами используются инновационные формы:

- - *релаксация* – учит детей приемам расслабления, что является первым условием необходимым для восстановления здоровья. Овладеть техникой расслабления детям нетрудно. У них развито воображение. Паузы отдыха восстанавливают силы и работоспособность, как и полноценный сон. Это связано с тем, что отдыхают не только мышцы, но и нервная система;
- *элементы психогимнастики (этюды, игры, упражнения)* – направлены на развитие познавательной и эмоционально-личностной сфер психики ребенка;
- *вводная медитация* – помогает создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С ее помощью у детей развивается навык концентрации;
- *кинезиологические упражнения* – способствуют развитию головного мозга.
- *фольклорный материал.* Народный фольклор позволяет поддерживать интерес дошкольников к занятиям физической

культурой и приобщать их к традициям русского народа, что вызывает у детей особый эмоциональный настрой.

2.3. Особенности образовательной деятельности различных видов и культурных практик в физическом воспитании

Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе по физическому развитию в разнообразных формах: это дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые двигательные проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности. В физическом воспитании направлена на развитие интереса детей к участию в совместных играх; формирование умения связывать сюжетные действия с ролью в подвижных играх; развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила; создание условий для проявления доброжелательности, дружелюбия и уважительного отношения к сверстникам и взрослым; формирование первичных гендерных представлений.

Познавательно-исследовательская деятельность - так же неотъемлемая часть физического воспитания, включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира, безопасного поведения на занятиях физической культурой, в подвижных играх и при использовании физкультурного оборудования и инвентаря. Развитие сенсорных способностей - закрепление умений выделять цвет, форму, величину, осязаемые свойства предметов (физкультурного инвентаря), группировать предметы по нескольким сенсорным признакам. Формирование элементарных математических представлений: закрепление умения выделять количество (много - один), величину (большой - маленький), геометрическую форму предметов; развитие умений детей ориентироваться в пространстве и различать части своего тела.

Музыкальная деятельность так же присутствует в физическом развитии дошкольников. Она направлена на формирование эмоционального опыта детей, развитие интереса к движениям в сочетании с музыкальным сопровождением; формирование выразительности движений, умений передавать простейшие действия персонажей в играх под музыкальное сопровождение.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае — помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой — педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные Программой МАДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и прочее. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения,

способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость.

4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;

- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаз на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

ЦЕЛЬ: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, в том числе и в физическом воспитании дошкольников.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса.

Основные формы взаимодействия с семьей.

- *Знакомство с семьей:* встречи-знакомства, анкетирование семей.
- *Информирование родителей о ходе образовательного процесса:* дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на физкультурные праздники, создание памяток.
- *Совместная деятельность:* привлечение родителей к организации семейных спортивных праздников, прогулок.

Содержание направлений работы с семьей по направлению «Физическое развитие»

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка

положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

2.6. Иные характеристики содержания программы

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физической культуре

Неотъемлемой и обязательной частью рабочей программы образовательной области «Физическая культура» является диагностика физической подготовленности. Для этого проводится тестирование, которое направлено на изучение степени сформированности двигательных навыков и двигательных качеств.

Полученные результаты позволяют:

- сформировать представление об уровне физических качеств каждого ребенка в группе;
- организовать индивидуальную работу по коррекции «западающих» физических качеств и двигательных умений
- сформировать представление об уровне физической подготовленности детей в группе
- увидеть развитие двигательных качеств в процессе физического воспитания в динамике года.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности физических качеств и степенью сформированности двигательных навыков.

Физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании, равновесии), игровых, спортивных занятиях. Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность детей.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма.

К числу основных физических качеств относятся *гибкость, выносливость, сила, быстрота, их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.*

Методы оценки физической подготовленности детей дошкольного возраста

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Об уровне развития скоростных способностей можно судить по результатам тестирования бега по прямой с высокого старта на 30 м (для детей среднего и старшего дошкольного возраста).

Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановке.

Уровень развития ловкости выявляется по времени прохождения полосы препятствий. Ребенок выполняет упражнения в лазании, прыжках, равновесии. Это многоструктурные двигательные действия, и их результат опосредован в большей степени ловкостью.

Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых

наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей у дошкольников проводят три теста: прыжок в длину с места, метание вдаль мешочка с песком весом 150г правой и левой руками и бросок набивного мяча массой 1 кг двумя руками сверху (старший дошкольный возраст). Прыжок, метание мешочка и бросание набивного мяча требуют не только значительной мышечной массы, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Для оценки гибкости используется тест на наклон туловища вперед из положения сидя.

Координационные способности.

Для определения развития координационных способностей детей при сохранении статического равновесия предлагается задание на удержание позы, стоя на одной ноге. Функция равновесия оценивается по времени (в сек), которое было затрачено на выполнение статического равновесия на одной ноге. Дети младшего возраста выполняют упражнение, стоя на полу. Дети среднего возраста - на ограниченной опоре. Дети старшего возраста – на повышенной опоре.

Рекомендации по организации тестирования

Тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Методист или старший воспитатель должен контролировать его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения в одной возрастной группе необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Организация и проведение программы тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление

расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.).

Необходимо учитывать, что инструктор по физической культуре должен в совершенстве овладеть методикой тестирования до начала основного обследования.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле–мае.

Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий с подгруппой детей. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну-две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления. В протоколы вносится лучший результат.

Целесообразно использовать тестовые упражнения в игровой и соревновательной формах, чтобы процедура диагностики была для детей интересной и увлекательной.

Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Если скорость бега в первый раз измерялась на участке, то вторичное обследование бега проходит там же.

Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования.

Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой.

Во время выполнения тестовых заданий недопустимы комментарии и разбор ошибок детей со стороны педагогов. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача дошкольного образовательного учреждения). Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей медицинская сестра предоставляет воспитателю по физической культуре в начале учебного года.

Обследование следует выполнять не ранее 30 мин после принятия пищи. Целесообразно проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 13 ч, перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.

В спортивном зале проводятся такие тесты как:

- прыжок в длину с места;
- наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке;
- удержание статического равновесия на одной ноге;
- бросок набивного мяча весом 1кг двумя руками из-за головы.

На физкультурной площадке проводятся тесты:

- бег на 30м;
- метание мешочка вдаль одной рукой.

Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

Все разметки на площадке и в зале делаются до начала обследования.

Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания по состоянию здоровья. Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств.

Спортивное оборудование, необходимое для проведения диагностики физической подготовленности:

1. Беговая дорожка 40 м и секундомер для выявления скорости;
2. Дорожка шириной 3м, длиной 15-20 метров с сантиметровой разметкой, мешочки с песком весом 150г для определения скоростно-силовых способностей в метании одной рукой вдаль. (Для удобства определения дальности метания лучше использовать шкалу с десятисантиметровыми делениями).
3. Две рейки (для детей младшего дошкольного возраста высотой 10 см, для детей, среднего, старшего дошкольного возраста высотой 15 см); рейка высотой 25 см для подлезания, шведская стенка из трех пролетов; два вертикальных обруча; малая гимнастическая скамья – для выявления ловкости;
4. Ковровая дорожка с сантиметровой разметкой для выявления скоростно-силовых качеств в прыжке в длину;
5. Набивной мяч для определения силовых качеств плечевого пояса;
6. Линейка для выявления гибкости;

7. Секундомер, гимнастическая доска, гимнастическая скамья для оценивания функции равновесия.

Примерная программа тестирования.

Программа тестирования реализуется в течение двух недель на контрольных занятиях по физической культуре.

Младшая группа

№ контрольного занятия	Место проведения теста	Тесты
1	Физкультурный зал	Прохождение полосы препятствий
2	Физкультурный зал	Прыжок в длину с места
3	Физкультурный зал	Метание мешочка
4	Физкультурный зал	Статическое равновесие, наклон вперед сидя.

Средняя группа

№ контрольного занятия	Место проведения теста	Тесты
1	Спортивная площадка	Скоростной бег, 30м
2	Физкультурный зал	Прохождение полосы препятствий
3	Физкультурный зал	Прыжок в длину с места
4	Спортивная площадка	Метание мешочка
5	Физкультурный зал	Статическое равновесие, Наклон вперед сидя.

Старшая, подготовительная группы

№ контрольного занятия	Место проведения теста	Тесты
1	Спортивная площадка	Скоростной бег, 30м
2	Физкультурный зал	Прохождение полосы препятствий

3	Физкультурный зал	Прыжок в длину с места
4	Спортивная площадка	Метание мешочка
5	Физкультурный зал	Бросок набивного мяча
6	Физкультурный зал	Статическое равновесие. Наклон вперед сидя

Анализ и обработка полученных данных тестирования.

Наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности ребенка – это сопоставление его показателей с данными оценочных таблиц по возрастнополовым показателям физической подготовленности детей.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности. Далее выделяются подгруппы детей для дифференцированной работы.

В течение года показатели психофизических качеств изменяются. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию. Поэтому важно проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств, определяющийся по результатам тестирования в начале и конце учебного года. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в результатах выполнения заданий в течение года не произошло. И наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темпах личного роста результатов.

Расчет темпов прироста физических качеств осуществляется по формуле, предложенной В.И. Усаковым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2 (V1 + V2)} \quad \text{где } W \text{ — темпы прироста показателей физических качеств (\%);$$

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу:
до 8% – неудовлетворительно;
8-10% – удовлетворительно;
10-15% – хорошо;
свыше 15% – отлично (данные В.И. Усакова)

Далее анализируется деятельность педагогов и инструктора по физической культуре в каждой возрастной группе. Может быть такое, что в отдельных группах процент темпов прироста значительно ниже, чем в других. Это позволяет внести коррективы в дальнейшую работу.

В итоге следует дать общую оценку деятельности дошкольного учреждения по развитию у детей физических качеств.

Анализ и оценка динамики норм индивидуального и группового продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс.

Используемая литература в разделе «Мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы»

1. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг здоровья и физического воспитания детей в дошкольном учреждении. //Дошкольное образование. – 2004. - № 5. С.11-15.
2. Прищепа С., как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника. / Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т // Дошкольное воспитание. – 2004.- № 1. С. 37-45.
3. Сагайдачная Е.А., Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. /Сагайдачная Е.А., Богина Т.Л., Яковлева Т.С.// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - № 3. С.16-28.
4. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с
- 5.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы по физическому развитию

1. Уголок для двигательной активности ребенка (в группах)
2. Информационная папка.

3. Физкультурный зал.
4. Физкультурное оборудование.
5. Нестандартное физкультурное оборудование
6. Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, оборудованием, участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Аудио материал.
3. Проектор, экран

Наглядно – образный материал

1. Иллюстрации и репродукции (спортсменов, виды спорта).
2. Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры.
3. Картотека для организации самостоятельной двигательной активности.
4. Игровые атрибуты для подвижных игр.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. Программно-методическое пособие. Физкультурные занятия в детском саду. М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
- Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008
- Спортивные праздники в детском саду / авт. сост. Сапего С.Н. – М.: АСТ, 2007

- Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. Васильевой, гербовой, Комаровой / авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград :Учитель, 2010
- Силюк Н. А. зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2006
- Чадова Л.Е.Луконина Н.Н. физкультурные праздники в детском саду- М.: Айрис-пресс, 2006

Таблица 2

Материальные средства обучения

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Количество
1	Детский спортивный комплекс	1 шт.
2	Гимнастическая лестница	5 пролетов
3	Навесная доска	1 шт.
4	Дуги для подлезания	4шт.
5	Стойки для прыжков в высоту с разбега	1шт.
6	Верёвка для ОРУ	25 шт.
7	Скакалки резиновые	27 шт.
8	Гантели	20 шт.
9	Кегли	2 набора
10	Кубики	50 шт.
11	Гимнастические палки	25 шт.
12	Мячи маленького размера	25
13	Мячи среднего размера	25 шт.
14	Мячи большого размера	25 шт.
15	Мяч футбольный	1
16	Мяч волейбольный	1
17	Мячи баскетбольные	10 шт.
18	Мячи набивные весом 0,8 кг.	14 шт
19	Обруч диаметром 54 см.	20 шт.
20	Обруч диаметром 75 см.	20 шт.
22	Обруч диаметром 89 см.	10 шт.
23	Тоннели	3 шт.
24	Маты	5 шт.
25	Гимнастические скамейки	5 шт.
26	Мешочки для метания весом 150 гр.	25 шт.
27	Мешочки для метания весом 200 гр.	10 шт.
28	Конусы	20 шт.
29	Скакалки веревочные	20 шт
30	Игра «Бадминтон»	5 шт.
31	Лыжи взрослые	2 пары
32	Лыжи детские	25 пар
33	Клюшки	5 шт.
34	Шайбы	10 шт.

35	Толстая верёвка	1 шт.
36	Корзины для инвентаря	8 шт.
37	Мячики для метания	6 шт.
Наименование нестандартных физкультурных пособий		
1	Флажки.	50 шт.
2	Ленты	50 шт.
3	Лёгкие навесные мишени для метания в вертикальную цель.	5 шт.
4	Косички	25 шт
5	Ребристая доска	1 шт.
6	Гимнастическая доска	1 шт.
7	Изображения животных, насекомых	
8	Комплект цифр	2 набора
9	Кольцо веревочное	12 шт
10	Султанчики	50 шт.
11	Погремушки	40 шт.
12	Массажные коврики	3 шт.
13	Кирпичики	9 шт.
Наглядные пособия		
22	Алгоритмы прохождения полосы препятствий	10 шт.
23	Комплекс О Р У	1 – 2 набора

3.3. Регламент и структура организации занятий по физической культуре

Возрастная группа	Длительность занятия	Количество занятий		
		неделя	месяц	год
II младшая (3-4 года)	15 минут	3	12	105*
Средняя (4-5 лет)	20 минут	3	12	105*
Старшая (5-6 лет)	25 минут	3	12	105*
Подготовительная (6-7 лет)	30 минут	3	12	105*

* В связи с праздничными днями с 01 января по 10 января, выпадают из непосредственной образовательной деятельности 2 занятия по физической культуре в спортивном зале и 1 занятие по физической культуре на открытом воздухе. Итого 3 занятия по физической культуре. В соответствии с этим по физической культуре **105** занятий в год.

Одно из трех физкультурных занятий для детей остальных возрастных групп круглогодично проводится на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

3.4. Организация культурно - досуговой деятельности физкультурно - оздоровительной направленности

Таблица 3

Календарь физкультурно- досуговой деятельности МАДОУ

Сентябрь		
	«Внимание дети» - спортивно – познавательные старты по безопасности жизнедеятельности	Средняя, старшая, подготовит. группы
	Спортивно-музыкальное развлечение «Прощай лето»	Все группы
Октябрь		
	«Путешествие на осеннюю полянку» -	Младший возраст

	физкультурное развлечение	
	Осеня спартакиада.	Старший возраст
Ноябрь		
	«Мама папа и я – спортивная семья»	Старшая, подготовит. с родителями
Декабрь		
	Зимние старты	Старший возраст
	«Зимние забавы» физкультурное развлечение	Младшая, средняя гр.
Январь		
	«Новогодние приключения» физкультурные развлечения	Младшая, средняя группы.
	Малые Олимпийские игры	Старшая, подготовит.
Февраль		
	Спортивный праздник «Защитники отечества»	Все группы с отцами.
Март		
	День здоровья (Всемирный День здоровья)	Все группы
Апрель		
	Развлечение «День Земли»	Старшая, подготовит.
	«Крошка ГТОшка» - сдача норм ГТО	Подготовит. группа
Май		
	Спортивный праздник, посвященный Дню Победы	Старший возраст с отцами.
	Спортивно – музыкальный праздник «Здравствуй, лето!»	Все группы
Июнь		
	День Города спортивно – музыкальное развлечение	Все группы
	Семейные «Весёлые старты»	Все группы
Июль		
	Летние олимпийские игры	Все группы

Разделы программы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроения					*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег					*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Метания	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Лазанье			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Равновесие		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Контрольные упражнения				*								*

СЕНТЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Детский сад</i> 2. <i>Моя семья</i> 3. <i>Осень</i> 4. <i>Мониторинг</i>
<i>перестроения</i>	в колонну по одному, в колонну парами
<i>ходьба</i>	стайкой за воспитателем, в колонне по одному, в колонне парами, врассыпную, чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в колонне.
<i>бег</i>	стайкой за воспитателем, врассыпную, в колонне.
<i>О.Р.У.</i>	«звероробика» (без предмета), с кубиками
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой дорожке.
<i>прыжки</i>	на двух ногах на месте и с продвижением, перепрыгивание через шнур.
<i>метание</i>	катание мяча двумя руками друг другу.
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках по прямой, по извилистой дорожке, подлезание под дугу.
<i>подвижная игра</i>	«Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Веселые

	воробышки».
<i>диагностика:</i>	прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, метание мешочка, равновесие, прохождение полосы препятствий, наклон вперед сидя

ОКТАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Мониторинг</i> 2. <i>Заюшкина избушка</i> 3. <i>Путешествие к теремку</i> 4. <i>Фольклор</i>
<i>перестроения</i>	в колонну по одному; в колонну парами; в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, в колонне парами, чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в колонне, на носках, на пятках; с перешагиванием через рейки (h = 10 см)
<i>бег</i>	врассыпную, в колонне по зрительным ориентирам
<i>О.Р.У.</i>	с погремушками, с малым мячом, «строители», с лентами
<i>равновесие</i>	бег по узкой дорожке, ходьба и бег по наклонной доске,
<i>прыжки</i>	на двух ногах с продвижением вперед, в длину с места («через ручеек»), на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, через рейку высотой 5-10 см
<i>метание</i>	бросок малого мяча одной рукой вдаль, катание мяча вперед на 4-5 м
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках по ограниченной поверхности, между предметами, по наклонной доске
<i>подвижная игра</i>	«Солнышко и дождик», «Жучки», «Мыши в кладовой», «У медведя во бору»

НОЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Лесные истории</i> 2. <i>День рождения Мухи-Цокотухи</i> 3. <i>Путешествие по сказкам</i> 4. <i>Встречи с дикими животными</i>
<i>перестроения</i>	в колонну по одному; в колонну парами; в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, в колонне парами, чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в колонне, на носках, на пятках; с высоким подниманием колена
<i>бег</i>	чередование бега врассыпную с бегом в колонне, в парах
<i>О.Р.У.</i>	с кольцом, «веселые воробьи», с флажками, с мячом
<i>равновесие</i>	бег по узкой дорожке, ходьба по ограниченной опоре с мячом в руках
<i>прыжки</i>	в длину с места («через ручеек»), на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, через рейку высотой 5-10 см, спрыгивание
<i>метание</i>	катание мяча друг другу, катание мяча под дугу
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках по наклонной доске, за катящимся мячом, пролезание под дугу
<i>подвижная игра</i>	«Воробьи и кот», «Воробьи и автомобиль», «Поймай комара», «Мыши в кладовой»

ДЕКАБРЬ	
----------------	--

Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Встречи с домашними животными</i> 2. <i>Песенки жителей природы</i> 3. <i>Зимние песни воробья и щегла</i> 4. <i>Новогодние события</i>
<i>перестроения</i>	построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом, в круг по ориентирам
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, положив руки на плечи впереди идущего, «змейкой», с выполнением упражнений, формирующих свод стопы
<i>бег</i>	в колонне «змейкой», врассыпную между предметами, со сменой направления по сигналу.
<i>О.Р.У.</i>	с мешочком, с мячом, «цыплята», с флажками
<i>равновесие</i>	бег по узкой дорожке, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики,
<i>прыжки</i>	на двух ногах, перепрыгивая из обруча в обруч, лежащие на полу, спрыгивание
<i>метание</i>	метание мешочка вдаль, прокатывание мяча по полу между предметами, катание мяча друг другу под дугу
<i>лазание</i>	пролезание под дугу, не касаясь руками пола, пролезание под шнур (h = 50 см), не касаясь руками пола, ползание по доске, с последующим пролезанием под дугу
<i>подвижная игра</i>	«Светофор и автомобили», «Мой веселый, звонкий мяч...», «Самолеты», «Лесные жители», «Наседка и цыплята»

ЯНВАРЬ

Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Каникулы</i> 2. <i>Новый год</i> 3. <i>Зимние прогулки</i> 4. <i>Мониторинг</i>
<i>перестроения</i>	построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом, в круг по ориентирам
<i>ходьба</i>	в колонне по одному, с ускорением и замедлением темпа, «змейкой», с выполнением различных заданий
<i>бег</i>	в колонне «змейкой», врассыпную между предметами, со сменой направления по сигналу, со сменой темпа
<i>О.Р.У.</i>	с малым мячом, с обручем, «строители», с мешочком
<i>равновесие</i>	ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, бег по ограниченной поверхности
<i>прыжки</i>	спрыгивание со скамейки, прыжок в длину с места,
<i>метание</i>	метание мешочка в горизонтальную цель
<i>лазание</i>	пролезание боком в вертикальный обруч, не касаясь руками пола
<i>подвижная игра</i>	«В гости к зверям», «По ровненькой дорожке», «Самолеты», «Путешествие по морю», «Наседка и цыплята»

ФЕВРАЛЬ

Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Я в мире человека</i> 2. <i>Домашние животные</i> 3. <i>Дикие животные</i> 4. <i>Папин праздник</i>
<i>перестроения</i>	перестроение в два звена с места по ориентирам,
<i>ходьба</i>	парами в колонне, «змейкой», на носках, на пятках, с высоким

	подниманием колен, в приседе, широким шагом
<i>бег</i>	в колонне «змейкой», парами, со сменой темпа
<i>О.Р.У.</i>	на скамейке, с мячом, «звероробика», с платочками в русском стиле
<i>равновесие</i>	ходьба по шнуру приставным шагом, ходьба по скамейке, перешагивая через кубики
<i>прыжки</i>	спрыгивание со скамейки, прыжки на двух ногах с продвижением в сторону, подпрыгивание вверх до касания рукой предмета
<i>метание</i>	метание мешочка в горизонтальную, в вертикальную цель, отбив мяча об пол двумя руками
<i>лазание</i>	лазание по гимнастической стенке произвольным способом, ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, подлезание под несколько реек поочередно
<i>подвижная игра</i>	«Кот и мыши», «Лохматый пес», «Зайцы и волк», «Лягушки», «Найди свой домик»
<i>акробатика</i>	в группировке перекаты на спине из положения лежа

МАРТ

Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Мамин день</i> 2. <i>Дикие и домашние животные</i> 3. <i>Весна пришла</i> 4. <i>Вода</i>
<i>перестроения</i>	перестроение в два звена в движении по ориентирам, из колонны по одному в круг
<i>ходьба</i>	широким и мелким шагом, со сменой темпа, перешагивая через предметы
<i>бег</i>	чередование бега врассыпную с бегом в колонне, со сменой темпа и направления, «змейкой»
<i>О.Р.У.</i>	с кольцом, с мешочком, с мячом, с флажками
<i>равновесие</i>	ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, бег по наклонной доске, ходьба по скамейке, катя перед собой мяч
<i>прыжки</i>	спрыгивание со скамейки, прыжок в длину с места, перепрыгивание на двух ногах через несколько реек поочередно (h = 5-10 см)
<i>метание</i>	подбрасывание мяча двумя руками, отбив мяча об пол двумя руками, перебрасывание мяча в парах, бросок мяча двумя руками в даль
<i>лазание</i>	лазание по гимнастической стенке произвольным способом, и скатывание с приставленной к ней доски, подлезание под несколько реек поочередно
<i>подвижная игра</i>	«Поймай комара», «Самолеты», «Поезд», «Солнышко и дождик», «Найди свой домик», догонялки с персонажем
<i>акробатика</i>	в группировке перекаты на спине

АПРЕЛЬ

Темы недель	1. Растения 2. Профессии 3. Мои любимые игрушки 4. Мебель
<i>перестроения</i>	перестроение в три звена с места по ориентирам
<i>ходьба</i>	с остановкой по сигналу, с поворотом вокруг себя, с дополнительными заданиями
<i>бег</i>	со сменой темпа и направления, «змейкой», с остановкой по сигналу, с перешагиванием через предметы
<i>О.Р.У.</i>	«солнечные зайчики», с малым мячом, на скамейке, с лентами
<i>равновесие</i>	ходьба по бревну, приставным шагом в сторону по скамейке
<i>прыжки</i>	на двух ногах с продвижением в сторону, перепрыгивание на двух ногах через несколько реек поочередно (h = 5-10 см), спрыгивание
<i>метание</i>	бросок мяча двумя руками сверху через сетку в даль, бросок малого мяча одной рукой вдаль через сетку, перебрасывание мяча в парах
<i>лазание</i>	подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола, лазание по гимн. стенке с перешагиванием с пролета на пролет, ползание по скамейке на четвереньках
<i>подвижная игра</i>	«Мой веселый, звонкий мяч», «Самолеты», «Солнечные зайчики», «Перелет птиц», «Найди свой цвет», «День и ночь»
<i>акробатика</i>	перекат в группировке из положения сидя в положение лежа на спине

МАЙ	
Темы недель	1. Наш город 2. Цветочные фантазии 3. Мониторинг 4. Мониторинг
<i>перестроения</i>	перестроение в три звена в движении по ориентирам, размыкание и смыкание при построениях
<i>ходьба</i>	с остановкой по сигналу, с поворотом вокруг себя, с дополнительными заданиями, с чередованием с бегом
<i>бег</i>	с дополнительным заданием, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы
<i>О.Р.У.</i>	с платочками, «строители», «звероробика»
<i>равновесие</i>	по узкой рейке скамьи
<i>прыжки</i>	спрыгивание, прыжок в длину с места
<i>метание</i>	метание мешочка вдаль, подбрасывание мяча
<i>лазание</i>	пролезание в вертикальный обруч боком, не касаясь руками пола, ползание с опорой на предплечья и колени по скамейке
<i>подвижная игра</i>	«Солнечные зайчики», «Птицы в гнездах», «У медведя во бору», «День и ночь»
<i>диагностика</i>	прыжок в длину с места, метание мешочка, равновесие, прохождение полосы препятствий, наклон вперед сидя (гибкость).

Приложение 2

Разделы программы	Сентябрь				Октябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроения					*			
ОРУ			*	*	*	*	*	*
Ходьба	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки	*	*	*	*	*	*	*	*
Метания	*	*	*	*	*	*	*	*
Лазанье	*	*	*	*	*	*	*	*
Равновесие		*	*	*		*	*	*
Подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*
Контрольные упражнения				*	*			

СЕНТЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг 2. Мониторинг 3. Детский сад 4. Игрушки
<i>перестроения</i>	построение в шеренгу, в колонну, в круг, взявшись за руки
<i>ходьба</i>	с выполнением упражнений, укрепляющих свод стопы, в колонне, руки на печках впереди идущего, со сменой темпа
<i>бег</i>	в колонне по одному на месте и с переходом в движение по сигналу, со сменой темпа
<i>О.Р.У.</i>	с листьями (муляжами), с мешочками, с лентами, без предмета
<i>равновесие</i>	ходьба по ограниченной поверхности с перешагиванием через предметы, ходьба по шнуру приставным шагом в сторону с предметом в руках
<i>прыжки</i>	на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, со сменой положения ног, в длину с места
<i>метание</i>	метание мешочка вдаль одной рукой, катание мяча в парах в ворота, прокатывание мяча между предметами
<i>лазание</i>	пролезание в вертикальный обруч боком
<i>подвижная игра</i>	«Зайцы и волк», «Перелет птиц», «найди свой цвет», «Птицы и

	кот», догонялки с персонажем
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание мешочка вдаль, равновесие, прохождение полосы препятствий, наклон вперед сидя (гибкость).

ОКТАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Осень</i> 2. <i>Овощи</i> 3. <i>Фрукты</i> 4. <i>Лес. Грибы. ягоды</i>
<i>перестроения</i>	нахождение своего места в шеренге, в колонне, перестроение в три звена с места
<i>ходьба</i>	врассыпную, «змейкой», с выполнением дополнительных заданий
<i>бег</i>	в колонне по одному на месте и с переходом в движение по сигналу, «змейкой», со сменой ведущего
<i>О.Р.У.</i>	с мячом, «звероробика», «рябинка», с гимнастической палкой, «у реки»
<i>равновесие</i>	ходьба по ограниченной поверхности с предметом в руках, ходьба по скамейке с вытянутой ноги, руки за головой, ходьба по скамье, перешагивая через предметы,
<i>прыжки</i>	через несколько шнуров поочередно с предметом в руках, в длину с места, из обруча в обруч, через несколько реек поочередно (h = 10 см)
<i>метание</i>	катание мяча под дугу, отбив мяча об пол, катание мяча вдаль по прямой
<i>лазание</i>	ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, подлезание под дугу в группировке, не касаясь руками пола
<i>подвижная игра</i>	«Прокати - догони», «Чье звено скорее соберется», «Мой веселый, звонкий мяч», «Воробьи и кот», «Бездомный заяц», «У медведя во бору», «Синички в лесу», «Мыши в кладовой», «На морском берегу», догонялки с персонажем

НОЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Мой дом</i> 2. <i>Мой родной город</i> 3. <i>Транспорт</i> 4. <i>Дикие животные</i>
<i>перестроения</i>	нахождение своего места в шеренге, в колонне, перестроение в три звена в движении по ориентирам, смыкание и размыкание в колонне, в шеренге
<i>ходьба</i>	в приседе, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, со сменой ведущего, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	в колонне по одному на месте и с переходом в движение по сигналу, со сменой ведущего, в колонне с чередованием с бегом врассыпную, со сменой направления, между предметами
<i>О.Р.У.</i>	«звероробика», «строители», с обручем, «времена года», «на воздушном шаре»
<i>равновесие</i>	ходьба по наклонной гимнастической скамье, ходьба по скамье приставным шагом, ходьба по скамье с мешочком на голове,

	ходьба по шнуру, приставляя носок одной ноги к пятке другой
<i>прыжки</i>	в длину через обруч, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону, через несколько реек поочередно, прямой галоп по кругу, прыжки из глубокого приседа
<i>метание</i>	подбрасывание мяча и ловля после отбива об пол, метание малого мяча в вертикальную цель, прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений
<i>лазание</i>	подлезание под рейку (h = 40 см) на животе, подлезание под дугу в группировке боком, ползание по наклонной скамье с опорой на предплечья и колени
<i>подвижная игра</i>	«Хитрая лиса», «Совушка», «Гроза», «Зайцы и волк», «Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем», «Охотники», «Ветерок», «Перелет птиц», догонялки с персонажем

ДЕКАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Домашние животные</i> 2. <i>Аквариумные рыбки</i> 3. <i>Новогодние приключения</i> 4. <i>Новый год</i>
<i>ходьба</i>	с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса, в приседе, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, со сменой ведущего, «змежкой»
<i>бег</i>	со сменой ведущего, в колонне в чередовании с бегом врассыпную и с прыжками, с преодолением препятствий
<i>О.Р.У.</i>	с мешочками, «зима», с лентами, «снежинки», на скамейке
<i>равновесие</i>	ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь, не уронив друг друга, кружение на месте и остановка в заданной позе, ходьба по скамье с мешочком на голове, ходьба по извилистому шнуру приставным шагом
<i>прыжки</i>	на двух ногах с зажатым между колен мешочком, из глубокого приседа в движении и до касания рукой подвешенного предмета, с продвижением вперед и в сторону через несколько линий
<i>метание</i>	метание снежков, мешочка вдаль, в горизонтальную цель одной рукой
<i>лазание</i>	перелезание с пролета на пролет гимнастических стенок, лазание по с гимнастической стенке приставным способом
<i>подвижная игра</i>	«Выше ноги от земли», «Кто живет в избушке», «Ветерок», «Чье звено скорее соберется», «Совушка», «Веселый поезд», «Санный поезд»
<i>спортивные упражнения</i>	катание друг друга на санках

ЯНВАРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Каникулы</i> 2. <i>Новогодний праздник</i> 3. <i>Новогодний праздник</i> 4. <i>Человек. Наше тело.</i>
<i>перестроения</i>	перестроение в четыре звена в движении по ориентирам, смыкание и размыкание в колонне, в шеренге, в кругу, бег врассыпную из

	шеренги и построение в шеренгу по сигналу
<i>ходьба</i>	с дополнительным заданием на укрепление свода стопы, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	со сменой ведущего, в колонне по два, с перепрыгиванием препятствий, «змейкой»
<i>О.Р.У.</i>	с мячом, «зимние забавы», «заячья зарядка», с гимнастической палкой,
<i>равновесие</i>	ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема, ходьба по извилистому шнуру с мячом над головой
<i>прыжки</i>	в длину с места, прыжок со скамьи вверх до касания руками подвешенного предмета и приземление в обозначенное место
<i>метание</i>	метание снежков, метание в вертикальную цель, перебрасывание мяча в парах
<i>лазание</i>	перелезание с пролета на пролет гимнастических стенок, пролезание под шнур (h = 50 см) боком в парах, взявшись за руки, подлезание по-пластунски под рейку
<i>подвижная игра</i>	«Невод», «Ловишки», «Зимние забавы», «Найди свою пару», «Выше ноги от земли», «У медведя во бору», «Санный поезд», «Зайцы и лиса», «Самолеты»
<i>спортивные упражнения</i>	скольжение по ледяным дорожкам с разбега, катание на санках лежа на животе, отталкиваясь руками, учить переносить лыжи, надевать и снимать их.

ФЕВРАЛЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Одежда 2. Обувь 3. Труд повара. 4. Праздник 23 февраля
<i>перестроения</i>	в колонну по три с места, в движении, повороты кругом, переступая на месте
<i>ходьба</i>	с дополнительным заданием на укрепление свода стопы, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, «змейкой»
<i>бег</i>	со сменой направления по сигналу, «змейкой», по кругу, взявшись за руки, с остановкой по сигналу и с выполнением дополнительных заданий
<i>О.Р.У.</i>	«веселые снежинки», «строители», с эспандером, с обручем, с гимнастической палкой
<i>равновесие</i>	ходьба и прыжки по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема, ходьба по скамье на носках с предметом над головой
<i>прыжки</i>	в высоту с места, прыжок со скамьи вверх до касания руками подвешенного предмета и приземление в обозначенное место, перепрыгивание несколько реек поочередно (высота – 10-20 см)
<i>метание</i>	катание обруча, метание мешочка в цель, вдаль
<i>лазание</i>	ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, ползание по мостику-качалке с опорой на ладони и ступни
<i>подвижная игра</i>	«Ветерок и снежинки», «Ловишки», «Воробьи и вороны», «Найди свою пару», «Карлики и великаны», «Гроза», «Кто быстрее», «Хитрая лиса»

МАРТ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Папины профессии 2. Мамин праздник 3. Мамины профессии 4. посуда
<i>перестроения</i>	перестроение в четыре звена в движении по ориентирам, перестроение в колонну по три в движении
<i>ходьба</i>	с дополнительным заданием для рук и ног, с предметом в руках, с остановкой на зрительный сигнал
<i>бег</i>	чередование бега в колонне с бегом враспынную между предметами, челночный бег, длительный бег со средней скоростью
<i>О.Р.У.</i>	в парах, с мешочками, «обезьянки», с мячом, «звероробика»
<i>равновесие</i>	ходьба по повышенной опоре с дополнительным заданием для рук, с мешочком на голове, ходьба по бревну, бег по ограниченной площади опоры
<i>прыжки</i>	в длину с места, с продвижением с зажатым в коленях мячом, с высоты в обозначенное место
<i>метание</i>	катание обруча и бег за ним, метание предметов на дальность
<i>лазание</i>	перелезание приставным шагом с пролета на пролет гимнастических стенок, пролезание под шнур (h = 50 см) боком в парах, взявшись за руки, подлезание по-пластунски под рейку
<i>подвижная игра</i>	«Дождик», «Пилоты», «Зайцы и волк», «Кто быстрее», «Мыши в кладовой», «Ловишки», «Мы веселые ребята»
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах скользящим шагом, подъем и спуск с невысокой горки
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах приставным шагом в сторону, ступающим шагом, поворот переступанием на лыжах и ходьба скользящим шагом, подъем на лыжах на небольшой склон и спуск с него

АПРЕЛЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Домашние птицы 2. Весна 3. Изменения в жизни животных весной 4. Перелетные птицы
<i>перестроения</i>	повороты на месте переступанием и прыжком, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении, размыкание на вытянутые руки
<i>ходьба</i>	в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу, с дополнительным заданием для ног, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	челночный бег, длительный бег со средней скоростью, с выполнением дополнительных заданий для рук
<i>О.Р.У.</i>	в парах с обручем, с мячом, «магазин игрушек», с гимнастической палкой, с кубиками, с лентами
<i>равновесие</i>	ходьба по наклонной скамье, статическое равновесие на одной ноге, ходьба по скамье с поворотом вокруг себя и с перешагиванием через предметы
<i>прыжки</i>	в высоту с места, на двух ногах через несколько предметов поочередно, с высоты в обозначенное место, со скакалкой

<i>метание</i>	метание предметов вдаль, в горизонтальную цель, перебрасывание мяча друг другу в парах, прокатывание мяча по скамье при ходьбе по ней
<i>лазание</i>	лазание по лестнице – стремянке с перелезанием с одной стороны на другую через верх, пролезание боком в вертикальный обруч, ползание на четвереньках между предметом, катя перед собой мяч
<i>подвижная игра</i>	«Выше ноги от земли», «Воробьи, вороны», «Подарки», «Кто быстрее», «Ветерок», «Ловишки», «Мы веселые ребята»
<i>спортивные упражнения</i>	скоростной бег на 30м

МАЙ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Праздничные дни 2. Цветущая весна 3. Мониторинг 4. Здравствуй, лето!
<i>перестроения</i>	повороты на месте переступанием и прыжком, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении, размыкание на вытянутые руки, со сменой направления
<i>ходьба</i>	в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу, с дополнительным заданием для ног, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	челночный бег, длительный бег со средней скоростью, с выполнением дополнительных заданий
<i>О.Р.У.</i>	в парах с обручем, с мячом, на скамейке, с надувным мячом
<i>равновесие</i>	статическое равновесие на одной ноге, ходьба по наклонной скамье с поворотом вокруг себя и с перешагиванием через предметы
<i>прыжки</i>	в высоту с места, на двух ногах через несколько предметов поочередно, со скакалкой
<i>метание</i>	метание предметов вдаль, отбив мяча о стену и ловля его
<i>лазание</i>	лазание по лестнице – стремянке с перелезанием с одной стороны на другую через верх, пролезание по-пластунски под скамейкой
<i>подвижная игра</i>	«Найди свой дом», «Воробьи, вороны», «Пустое место», эстафета
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание мешочка, равновесие, прохождение полосы препятствий, наклон вперед сидя

Приложение 3

Перспективный план по физической культуре для детей второй старшей группы.

Примерный план-график прохождения учебного материала в течении года

Примерный план-график	Май	4		*	*	*					*
		3		*	*	*					*
		2	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Разделы программы	Сентябрь				
	1	2	3	4	
	Перестроения				*
	ОРУ				*
	Ходьба				*
Бег				*	
Прыжки	*			*	
Метания	*			*	
Лазанье			*	*	
Равновесие	*		*	*	
Подвижные игры	*		*	*	
Контрольные					

СЕНТЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Читай - Играндия</i> 2. <i>До свиданья лето, здравствуй осень</i> 3. <i>Овощи. Труд людей в огородах</i> 4. <i>Мониторинг</i>
<i>перестроения</i>	построение в колонну, в шеренгу, равнение, смыкание и размыкание, перестроение в колонну по три в движении
<i>ходьба</i>	в колонне, на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, в полуприседе, враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу
<i>бег</i>	в колонне с изменением темпа, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, мелким и широким шагом
<i>О.Р.У.</i>	«Птичья зарядка», «Аэробика», с обручем, с гимнастической палкой
<i>равновесие</i>	ходьба по скамье, перешагивая через предметы, по узкой рейке скамьи
<i>прыжки</i>	на двух ногах из обруча в обруч, с продвижением вперед между кеглями «змейкой», в длину через две палки, прыжки на месте с изменением положения ног
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах с отскоком от пола, подбрасывание и ловля мяча, метание набивного мяча вдаль двумя руками сверху
<i>лазание</i>	пролезание в вертикальный обруч боком, лазание по гимнастической стенке одноименным способом, лазание по лестнице-стремянке с перелезанием через верхнюю планку
<i>подвижная игра</i>	«Гуси-лебеди», эстафета «Разгрузи овощи», «Совушка», «Тропинка»
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, бег на выносливость, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, метание мешочка, бросок набивного мяча двумя руками вдаль, равновесие, прохождение полосы препятствий, наклон со скамейки (гибкость).

ОКТАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Девчонки и мальчишки</i> 2. <i>Осень в лесу</i> 3. <i>Осень в лесу</i> 4. <i>В гостях у птичьей осени</i>
<i>перестроения</i>	повороты на месте прыжком и переступанием в разные стороны, расчет на 1-2 и перестроение по расчету в две шеренги, в две колонны, в два круга
<i>ходьба</i>	в колонне в глубоком приседе, руки на поясе впереди идущего, ходьба приставным шагом вперед и в стороны, на пятках, на носках, выпадами, ходьба вперед спиной, с выполнением заданий по сигналу
<i>бег</i>	«змейкой», широким шагом, преодолевая препятствия, со сменой ведущего, с поворотом кругом по сигналу, с остановкой по сигналу, выбрасывая прямые ноги вперед
<i>О.Р.У.</i>	с мячом, «птичья зарядка», разучивание комплекса аэробики
<i>равновесие</i>	ходьба по веревке, руки в стороны, ходьба по веревке выложенной змейкой с мешочком на голове, ходьба по буму, бег по скамье
<i>прыжки</i>	на двух ногах через малую скамейку высотой 15-20 см, прыжок в длину через ориентир, на одной ноге, перепрыгивая из обруча в обруч
<i>метание</i>	отбив мяча двумя и одной рукой, бросок мяча в стену и ловля его после отскока от пола, перекатывание набивного мяча по полу в парах
<i>лазание</i>	подлезание под рейки, пролезание под скамьей по-пластунски, ползание по наклонной скамье с опорой на колени и предплечья
<i>подвижная игра</i>	эстафета с мячом, «Выше ноги от земли», «Магазин игрушек», «Тропинка», «Мяч – водящему», эстафета с прыжками
<i>спортивные упражнения</i>	с элементами футбола: ведение мяча ногой по прямой, не отпуская его далеко, обвод мяча ногой вокруг предметов, выполнение паса и прием мяча ногой стоя на месте, бег с ведением мяча ногой

НОЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Моя страна - Россия</i> 2. <i>Мой город. Мой край</i> 3. <i>Транспорт. Правила дорожного движения.</i> 4. <i>Подготовка диких животных к зиме</i>
<i>перестроения</i>	расчет на 1-2 и перестроение по расчету в две шеренги, в одну шеренгу, повороты на месте, перестроение в колонну по три, по четыре в движении, расхождение из колонны по одному в разные стороны, выполнение поворотов на углах в движении
<i>ходьба</i>	на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, положив руки на плечи впереди идущему, ходьба нагнувшись, обхватив руками голень, в колонне спиной вперед, в колонне по два со сменой мест в парах по сигналу
<i>бег</i>	противоходом, с ускорением, с остановкой и принятием позы по сигналу, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, чередование бега враспынную с бегом в колонне по два, бег семенящим шагом чередуя с прыжками на одной ноге
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с флажками «морские сигнальщики», с мешочками,

	«звероробика»
<i>равновесие</i>	ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине, выполняя приседания на каждый шаг, бег по скамье на конце соскок в обозначенное место, ходьба приставным шагом по извилистому канату
<i>прыжки</i>	на двух ногах через малую скамейку высотой 15-20 см, через шнуры правым и левым боком на двух ногах, со сменой положения ног, через предметы, чередуя прыжок на двух ногах с прыжком на одной ноге, продвигаясь вперед, выпрыгивание из приседа до касания руками подвешенного предмета
<i>метание</i>	отбив мяча одной рукой, бросок мяча в стену и ловля его, катание набивного мяча по полу в цель, перебрасывание мяча в парах из разных исходных положений
<i>лазание</i>	ползание на четвереньках, подталкивая головой мяч, лазание по шведской стенке с переходом с пролета на пролет и скатыванием по наклонной доске, лазание по шведской стенке разноименным способом
<i>подвижная игра</i>	эстафета с мячом, «Удочка», «Охотники», «Тропинка», «Белые медведи», «Волшебные превращения», «Пустое место»
<i>спортивные упражнения</i>	с элементами футбола: бег с ведением мяча ногой, забивание мяча в ворота после разбега, пас мяча стоя по кругу скольжение по ледяным дорожкам с места и с разбега

ДЕКАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Домашние животные 2. Все о море 3. Зима 4. Зимующие птицы
<i>перестроения</i>	расчет на 1-2 и перестроение по расчету в две шеренги, в одну шеренгу, в две колонны, соблюдение дистанции и интервала
<i>ходьба</i>	на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, положив руки на плечи впереди идущему, с выполнением дополнительных заданий для рук, с поворотом кругом по сигналу
<i>бег</i>	противоходом, с ускорением, с препятствиями, по наклонной доске, медленный бег, чередующийся с прыжками, с прямыми ногами вперед, в стороны
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с мешочками, с эспандерами, в парах, в тройках со скакалкой, с обручем
<i>равновесие</i>	бег по гимнастическому буму, бег по скамье на конце соскок в обозначенное место, ходьба по скамье с отбивом мяча о пол справа и слева от скамьи и ловлей его двумя руками, статическое равновесие на одной ноге на повышенной опоре, ходьба по скамье с поворотом кругом
<i>прыжки</i>	на двух ногах с мешочком между колен с продвижением, прыжки в высоту и в длину с места, в высоту с разбега, выпрыгивание на скамью и спрыгивание с нее
<i>метание</i>	отбив мяча одной рукой, метание предмета вдаль одной рукой, перебрасывание мяча через сетку разными способами, перекачивание обруча в парах
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, ползание по скамье, подтягиваясь на руках

<i>подвижная игра</i>	эстафета «Пожарные на учении», «Затейники», «Два мороза», «Чье звено скорее соберется», «Волшебные превращения», «Пустое место», эстафета с прыжками
<i>спортивные упражнения</i>	катание на санках, лежа на животе, отталкиваясь руками, катание на санках в парах, катание на санках сидя, отталкиваясь ногами, обучение ходьбе на лыжах

ЯНВАРЬ	
Темы недель	2. Зимняя сказка 3. Зимняя сказка 4. Мониторинг
<i>перестроения</i>	перестроение в одну, две, три, четыре колонны, построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны
<i>ходьба</i>	имитационная ходьба лыжника, конькобежца, ходьба с перекатом с пятки на носок, с поворотом прыжком по сигналу, с выполнением упражнений укрепляющих свод стопы
<i>бег</i>	в колонне по два со сменой мест в паре по сигналу. с высоким подниманием колен, скрестным шагом, со сменой направления по сигналу, со сменой направляющего, змейкой
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с кольцами, тройками с обручем, с малым мячом, с гимнастической палкой
<i>равновесие</i>	ходьба по гимнастическому буму, перекладывая малый мяч из руки в руку над головой и за спиной, ходьба по узкой рейке скамьи, раскладывая и собирая мелкие предметы, бег по скамье и спрыгивание в обозначенное место
<i>прыжки</i>	в высоту с разбега, в длину с места через ориентир, запрыгивание на скамью и спрыгивание, перепрыгивание на двух ногах через малую скамью
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах в движении, перебрасывание набивного мяча стоя в парах, метание малого мяча в вертикальную цель
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, с переходом с пролета на пролет, лазание по канату, по шесту пролезание в вертикальный обруч
<i>подвижная игра</i>	«Найди пару по цвету», «Ловишки с ленточками», «Мороз – красный нос», эстафета, «Шторм на море», «Акула»
<i>спортивные упражнения</i>	, ходьба на лыжах скользящим шагом, на лыжах повороты переступанием, приставные шаги в стороны.

ФЕВРАЛЬ	
Темы недель	1. Познай себя 2. Путешествие в страну вещей 3. Этот удивительный воздух 4. Папин праздник
<i>перестроения</i>	перестроение в две шеренги по расчету, в три колонны, в шеренгу со сменой места по сигналу, в колонну и в шеренгу по диагонали, равнение в колонне, расчет на 1-2 в движении
<i>ходьба</i>	в колонне, по сигналу принять упор лежа, ходьба колонной широкой и узкой змейкой, выпадами, спиной вперед, чередование

	ходьбы со статическим равновесием на одной ноге, с выполнением различных упражнений для ног
<i>бег</i>	в колонне по два со сменой мест в паре по сигналу, бег змейкой с остановкой в упор лежа по сигналу, бег враспынную между предметами в чередовании с бегом в колонне
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с мячом на скамье, «строители», с обручем, с эспандером,
<i>равновесие</i>	бег по гимнастическому буму, ходьба по узкой рейке скамьи в чередовании с равновесием на одной ноге, бег с остановкой по сигналу и принятием заданной позы
<i>прыжки</i>	в длину с разбега, на короткой скакалке, через шнуры боком, на одной ноге
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах стоя на скамейках, перебрасывание набивного мяча стоя в парах, перебрасывание мяча в парах через сетку разными способами, катание обруча в заданном направлении и бег за ним
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, с переходом с пролета на пролет, лазание по канату, по шесту лазание по веревочной лестнице
<i>подвижная игра</i>	«Зверолов», встречная эстафета, «Найди свою пару», «Ловишка с лентами», эстафета «Собери флажки»
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах скользящим шагом по извилистой лыжне, на лыжах повороты в движении, подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в низкой стойке

МАРТ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Музыка вокруг нас 2. Праздник 8 марта 3. Моя семья 4. Мой дом
<i>перестроения</i>	перестроение в один и два круга, в три и четыре колонны, построение в шеренгу и колонну по диагонали, со сменой места по сигналу, повороты на месте
<i>ходьба</i>	ходьба в сочетании с имитационной ходьбой, с дополнительным заданием для рук, в сочетании с ходьбой скрестным шагом вперед в сторону
<i>бег</i>	змейкой, ускоряя и замедляя шаг, с высоким подниманием колен, со сменой направления, спиной вперед, бег на носках с остановкой по сигналу
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с мячом, тройками со скакалкой, с эспандером,
<i>равновесие</i>	бег по скамье со спрыгиванием в обозначенное место, статическое равновесие на одной ноге на повышенной опоре, ходьба по узкой рейке скамьи на носках
<i>прыжки</i>	в длину с разбега, прыжки с обруч, как со скакалкой, прыжок в высоту с разбега по скамейке
<i>метание</i>	катание обруча в заданном направлении и бег за ним, бросание набивного мяча вдаль двумя руками сверху, перебрасывание мяча в парах через сетку, подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, метание в движущуюся мишень
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, с переходом с пролета на пролет, лазание по канату, по шесту лазание по

	веревочной лестнице, ползание по-пластунски
<i>подвижная игра</i>	«Пожарные на учении», встречная эстафета, «Шторм на море», «Волшебные превращения», эстафета тройками
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах скользящим шагом по извилистой лыжне, на лыжах повороты в движении, подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в низкой стойке, скольжение на двух лыжах после разбега

АПРЕЛЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Культура общения</i> 2. <i>В гостях у сказочных героев</i> 3. <i>В космос</i> 4. <i>Перелетные птицы</i>
<i>перестроения</i>	перестроение в 1-4 колонны на месте и в движении, повороты на месте, расчет на 1-3 и перестроение по расчету
<i>ходьба</i>	пружинистый шаг с носка, ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, приставным шагом, в приседе и на носках, держась за пояс впереди идущего
<i>бег</i>	длительный бег в среднем темпе, со сменой ведущего, со сменой направления по сигналу, бег подскоком, приставным шагом вперед, в стороны, в чередовании с бегом враспынную
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с гимнастической палкой, в парах, с надувным мячом, с флажками, на скамье
<i>равновесие</i>	прыжки на двух ногах по скамье со спрыгиванием в обозначенное место, ходьба по узкой рейке скамьи приставным шагом, перешагивая через предметы
<i>прыжки</i>	прыжок в высоту через шнур (h = 30-50 см), впрыгивание на скамью и спрыгивание с нее, прыжки со сменой положения ног, прыжки через скакалку
<i>метание</i>	бросание набивного мяча вдаль двумя руками сверху, бросок мяча в баскетбольную корзину, подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой, перебрасывание мяча в парах с продвижением вперед
<i>лазание</i>	лазание по шведской стенке разноименным способом, с переходом с пролета на пролет, лазание по канату, по шесту лазание по веревочной лестнице
<i>подвижная игра</i>	эстафета с гимнастической палкой, эстафета с бегом по скамейкам, «Встречные перебежки», «Волшебные превращения», «Тропинка»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: ведение мяча ногами, передача точного паса с места и с движения, забивание мяча в ворота с места

МАЙ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Путешествие в природу</i> 2. <i>Цветущая весна. День победы</i> 3. <i>Здравствуй лето</i> 4. <i>Мониторинг</i>
<i>перестроения</i>	построение в две колонны парами, размыкание из одной колонны в три колонны приставным шагом в сторону, перестроение парами в два круга
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне по два с перестроением в колонну по одному и наоборот по сигналу, ходьба с выполнением упражнений,

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
Разделы программы	1	2	3	4	1	2														
Перестроения						*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
ОРУ			*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Ходьба			*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Бег			*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Прыжки			*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Метания		*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Лазанье		*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Равновесие		*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Подвижные игры		*	*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Контрольные упражнения				*															*	

СЕНТЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Детский сад - школа 2. Путешествие по стране Грамматике 3. Этот удивительный мир 4. Мониторинг
<i>перестроения</i>	построение в колонну, игра «По местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне, повороты на месте, перестроение в колонну по два, по три в движении
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне с заданием на движение рук, ходьба гимнастическим шагом, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, с расхождением враспынную
<i>бег</i>	со сменой ведущего, со сменой направления по сигналу, челночный бег
<i>О.Р.У.</i>	«звероробика», с мячом, с гимнастической палкой
<i>равновесие</i>	выполнение упражнений стоя на скамье, ходьба по бревну приставным шагом с предметом в руках, ходьба с преодолением препятствий
<i>прыжки</i>	прыжок в высоту, в длину с места, перепрыгивание через предметы на двух ногах
<i>метание</i>	бросание набивного мяча вдаль двумя руками сверху, метание мешочка вдаль, перебрасывание мяча в парах через сетку
<i>лазание</i>	пролезание в вертикальный обруч боком, подлезание под рейки произвольным способом
<i>подвижная игра</i>	«Гонка мячей по кругу», «Догони свою пару», «Удочка», «Выше ноги от земли», «Ловишка с лентами», «Цапля и лягушки»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы баскетбола: ведение мяча одной рукой, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание мешочка, бросок набивного мяча двумя руками вдаль, равновесие, прохождение полосы препятствий, наклон вперед сидя (гибкость).

ОКТАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Есть в осени первоначальной... 2. Труд людей в садах и огородах 3. Изменения в жизни животных осенью 4. Путешествие на остров сокровищ.
<i>перестроения</i>	построение в колонну, игра «По местам» - по сигналу дети находят свое место в колонне, повороты на месте, перестроение в колонну по два, по три в движении
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне со сменой направления по сигналу, ходьба гимнастическим шагом, приставным шагом с приседанием, широкими выпадами, спиной вперед, с выполнением упражнений, укрепляющих свод стопы, с остановкой по сигналу
<i>бег</i>	со сменой темпа, перепрыгивая через предметы, змейкой, со сменой направления, семенящий бег в чередовании с бегом широким шагом
<i>О.Р.У.</i>	разучивание комплекса аэробики, с мешочками, в парах
<i>равновесие</i>	ходьба по скамье на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед, ходьба по узкой рейке скамьи с мешочком на голове, с мешочком на голове сесть на пол

	и встать без помощи рук
<i>прыжки</i>	выпрыгивание из глубокого приседа с продвижением вперед, запрыгивание на скамью и спрыгивание, прыжок в высоту с места
<i>метание</i>	переброска мяча в парах, стоя на скамейках, бросок мяча вдаль из положения сидя, лежа на спине, метание мешочка в горизонтальную цель
<i>лазание</i>	ползание на низких четвереньках по наклонной скамье, вис на гимнастической стенке с подниманием и удержанием ног, ползание по скамье на животе вперед и назад при помощи рук
<i>подвижная игра</i>	«Догонялки», «Поймай бабочку», «Пустое место», «Ловишка с лентами», «Прятки», эстафета с бегом
<i>спортивные упражнения</i>	элементы баскетбола: передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча одной рукой, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с движения, перебрасывание мяча в парах способом – от груди, продвигаясь вперед

НОЯБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Край, в котором я живу</i> 2. <i>Родина моя</i> 3. <i>Транспорт. Правила дорожного движения</i> 4. <i>Животный мир планеты</i>
<i>перестроения</i>	расчет на 1-2, перестроение в две шеренги, в два круга, размыкание и смыкание с сохранением интервала и дистанции, перестроение расхождением из колонны по одному в колонну по четыре
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне со сменой направления по сигналу, ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, пружинистый шаг с носка, ходьба в колонне по два со сменой мест в паре по сигналу упражнений, укрепляющих свод стопы, с остановкой по сигналу
<i>бег</i>	бег с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, на носках, парами со сменой мест по сигналу, по кругу, взявшись за руки с остановкой по сигналу
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с мячом, «строители», «звероробика»
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи приставным шагом, равновесие на одной ноге на повышенной опоре, ходьба по бревну с предметом в руках, выполняя приседания
<i>прыжки</i>	прыжок в высоту через планку с разбега, прыжки из обруча в обруч, приподнятые над полом на высоту 20 см, прыжок в длину с места через ориентир
<i>метание</i>	отбивание мяча двумя руками, стоя на скамье, бросок мяча вдаль из положения сидя, лежа на спине, перекачивание и перебрасывание набивного мяча в парах
<i>лазание</i>	вис на гимнастической стенке с подниманием и удержанием ног, пролезание в горизонтальный обруч снизу и сверху, ползание по скамье назад на четвереньках
<i>подвижная игра</i>	«Чье звено скорее соберется», «Догонялки», эстафета с ведением мяча и с забрасыванием его в корзину, «Зайцы в огороде», «Пожарные на учении», «Тропинка», эстафета с бегом
<i>спортивные упражнения</i>	элементы баскетбола: передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча одной рукой, огибая предметы и забрасывание мяча в баскетбольную корзину с движения, перебрасывание мяча в

	парах способом – от груди с отскоком от пола, продвигаясь вперед
--	--

ДЕКАБРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все животные нужны, все животные важны 2. Обитатели подводного мира 3. Зимние встречи с природой 4. Новогодние приключения
<i>перестроения</i>	перестроение расхождением из колонны по одному в колонну по четыре, расчет на 1-3 и перестроение в три шеренги, в три колонны приставным шагом в сторону, соблюдение дистанции при передвижениях
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне со сменой темпа и направления по сигналу, ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса, чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную («чья пара скорей найдет друг друга»), ходьба в чередовании с прыжками на месте
<i>бег</i>	со сменой ведущего и в чередовании с бегом врассыпную, чередование бега в парах с бегом врассыпную, бег в чередовании с прыжками в движении
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, тройками с обручем, в парах, с эспандером
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи с предметом в руках, выполняя приседания, ходьба по доске, сходясь при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга, статическое равновесие на носках с закрытыми глазами
<i>прыжки</i>	со сменой положения ног, с поворотом вокруг себя, спрыгивание, впрыгивание на куб высотой 30 см с разбега в три шага, прыжки по скамье, прыжок в высоту через планку с места
<i>метание</i>	перебрасывание набивного мяча в парах, бросание мяча вверх и ловля его, отбивание мяча о пол одной рукой в движении
<i>лазание</i>	вис на гимнастической стенке с подниманием и удержанием ног, лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, спуск, удерживаясь только руками, лазание по веревочной лестнице
<i>подвижная игра</i>	«Мышеловка», «Пилоты», «Мороз– красный нос», «Разбери завал», «Ловишка с ленточками», эстафета с гимнастической палкой, эстафета «слалом», «Веретено»
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием на месте и в движении, ходьба по извилистой лыжне, подъем «лесенкой» на горку и спуск с нее в низкой стойке

ЯНВАРЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 2. Новый год 3. Зимние забавы 4. Мониторинг
<i>перестроения</i>	перестроение расхождением из колонны по одному в колонну по четыре, расчет на 1-3 и перестроение в три шеренги, в три колонны приставным шагом в сторону, соблюдение дистанции при передвижениях
<i>ходьба</i>	ходьба в колонне со сменой темпа и направления по сигналу, ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса,

	чередование ходьбы в колонне по три с ходьбой враспынную («чья тройка скорее соберется»), ходьба в чередовании с прыжками на месте, с преодолением препятствий
<i>бег</i>	со сменой ведущего, чередование бега в парах с бегом враспынную, бег в чередовании с прыжками в движении, пробегание под вращающейся скакалкой
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, четверками со скакалкой, в парах с гимнастическими палками, с малым мячом
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи с поворотом кругом и со сменой направления, ходьба по скамье, сходясь при встрече и расходясь, статическое равновесие на носках с закрытыми глазами, перешагивание с куба на куб разной высоты, ходьба по скамье спиной вперед
<i>прыжки</i>	с продвижением с зажатым коленями мячом, прыжки по скамье и спрыгивание через планку, прыжки на двух ногах боком через несколько реек поочередно, прыжки через скакалку
<i>метание</i>	отбивание мяча о пол одной рукой в движении, катание мяча в цель, метание в горизонтальную цель, вдаль
<i>лазание</i>	лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет, спуск, удерживаясь только руками, лазание по веревочной лестнице, по шесту
<i>подвижная игра</i>	«Пустое место», «Мяч по кругу», «Найди пару по цвету», «Разбери завал», «Охотники и зайцы», эстафета тройками, встречная эстафета, «Волшебные превращения»
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием в движении, ходьба по извилистой лыжне, подъем «лесенкой» на горку и спуск с нее в низкой стойке, скольжение на двух ногах после разбега, бег на перегонки в парах

ФЕВРАЛЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Путешествие в страну этикета 2. Я и моя семья 3. День Защитника отечества 4. Мужские и женские профессии
<i>перестроения</i>	перестроение расхождением из колонны по одному в колонну по четыре, расчет на 1-3 и перестроение в три шеренги, в три колонны приставным шагом в сторону, соблюдение дистанции при передвижениях, повороты на месте
<i>ходьба</i>	чередование ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, ходьба с преодолением препятствий, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с предметом в руках и со сменой положения рук, в приседе, держась за пояс впереди идущего
<i>бег</i>	с остановкой по сигналу, с предметом в руках и со сменой положения рук, чередование бега в колонне с бегом на месте и с боковым галопом, бег под вращающейся скакалкой
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, на скамье, с гимнастической палкой (длинной) в тройках, с мячом, «звероробика»
<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи с поворотом кругом и со сменой направления, ходьба по мостику-качалке, сходясь при встрече и расходясь, перешагивание со скамьи на скамью разной высоты, ходьба по скамье спиной вперед
<i>прыжки</i>	прыжки по скамье и спрыгивание через планку, прыжки на двух ногах боком через несколько реек поочередно, прыжки через скакалку, прыжки в высоту с разбега с касанием головой подвешенного предмета
<i>метание</i>	отбивание мяча о пол одной рукой в движении, метание одной рукой вдаль, бросок мяча двумя руками сверху вдаль через сетку
<i>лазание</i>	лазание по гимнастической стенке разноименным способом со сменой темпа, лазание по веревочной лестнице, по канату
<i>подвижная игра</i>	«Совушка», «Медведь и пчелы», эстафета с бегом по скамейке, «Выше ноги от земли», «Два Мороза», встречная эстафета
<i>спортивные упражнения</i>	ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием в движении, ходьба по извилистой лыжне, подъем «лесенкой» на горку и спуск с нее в низкой стойке, скольжение на двух ногах после разбега, бег на перегонки в парах

МАРТ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Праздник «8 марта» 2. У лукоморья дуб зеленый... 3. Дни недели 4. К нам весна шагает...
<i>перестроения</i>	расчет на 1-2 и перестроение в шеренги по расчету, соблюдение дистанции при передвижениях, повороты на месте, перестроение в колонну по три в движении
<i>ходьба</i>	змейкой, с поворотом кругом по сигналу, в приседе, на носках, держась за пояс впереди идущего, с остановкой и принятием заданной позы, широким и мелким шагом, скрестным шагом
<i>бег</i>	длительный бег в среднем темпе, бег по лестничной клетке вверх и вниз, челночный бег
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с мячом, с лентами, с эспандером, с обручем

<i>равновесие</i>	ходьба по узкой рейке скамьи с перешагиванием предметов равновесие на одной ноге после кружения, «лодочка», лежа поперек скамьи
<i>прыжки</i>	ходьба по скамье и спрыгивание спиной вперед, прыжки на одной ноге по ограниченной площади, прыжки через скакалку, прыжки в высоту с разбега с касанием головой подвешенного предмета, в длину с разбега
<i>метание</i>	метание одной рукой вдаль, бросок мяча двумя руками сверху вдаль через сетку
<i>лазание</i>	ползание по скамье на спине, отталкиваясь руками, лазание по гимнастической стенке разноименным способом со сменой темпа, лазание по веревочной лестнице, по канату
<i>подвижная игра</i>	эстафета с преодолением препятствий, «Хитрая лиса», эстафета с бегом по скамейке, «Коршун и наседка», «Цепи кованные», встречная эстафета с мячом, «Гуси-лебеди», «Тропинка», «Удочка»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: ведение мяча ногой по прямой и с изменением направления, передача паса на месте, забивание мяча в ворота с места

АПРЕЛЬ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>К нам весна шагает...</i> 2. <i>День космонавтики</i> 3. <i>Перелетные птицы</i> 4. <i>Жизнь насекомых</i>
<i>перестроения</i>	перестроение в колонну по четыре расхождением из одной колонны, соблюдение дистанции и интервала при перестроении, повороты на месте прыжком
<i>ходьба</i>	с остановкой и принятием заданной позы, широким и мелким шагом, скрестным шагом, ходьба спиной вперед, с предметом в руках и с дополнительным заданием для рук
<i>бег</i>	длительный бег в среднем темпе, бег по лестничной клетке вверх и вниз, челночный бег, бег с ускорением, в чередовании с широким и мелким шагом
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с мячом, «строители», с обручем
<i>равновесие</i>	ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук, равновесие на одной ноге после кружения, стоя на скамье, «лодочка», лежа поперек скамьи, ловля мяча, стоя на кубу
<i>прыжки</i>	прыжки через скакалку, через обруч, перепрыгивание через предметы поочередно, прыжки со смещением ног в стороны с продвижением через шнур
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах во время бега, бросок набивного мяча вдаль
<i>лазание</i>	лазание по веревочной лестнице, по канату, пролезание попластунски под дуги, вис на гимнастической стенке с подъемом ног
<i>подвижная игра</i>	эстафета с преодолением препятствий, «Пустое место», эстафета с прокатыванием мяча, «Птицелов», «Мышеловка», встречная

	эстафета, «Медведь и пчелы», «Догонялки», «Чехарда»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: ведение мяча ногой по прямой и с изменением направления, передача паса на месте и в движении, забивание мяча в ворота с разбега, игра в футбол по упрощенным правилам в одни ворота

МАЙ	
Темы недель	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Растения вокруг нас</i> 2. <i>Путешествие по России</i> 3. <i>Школа</i> 4. <i>Мониторинг</i>
<i>перестроения</i>	равнение в шеренге, перестроение в колонну по два в движении, повороты на месте
<i>ходьба</i>	чередование ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, ходьба с преодолением препятствий, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с предметом в руках и со сменой положения рук
<i>бег</i>	длительный бег в среднем темпе, челночный бег, бег с ускорением на 30 м, со сменой темпа и направления
<i>О.Р.У.</i>	аэробика, с мячом, «строители», с обручем
<i>равновесие</i>	ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук, равновесие на одной ноге после кружения, стоя на скамье
<i>прыжки</i>	прыжки через скакалку, в высоту и в длину с места
<i>метание</i>	перебрасывание мяча в парах во время бега, бросок набивного мяча вдаль, метание мешочка вдаль
<i>лазание</i>	лазание по веревочной лестнице, по канату
<i>подвижная игра</i>	эстафета с преодолением препятствий, «Мяч по кругу», эстафета с ведением мяча, «Выше ноги от земли», встречная эстафета с пролезанием в обруч, «Догонялки», «Чехарда»
<i>спортивные упражнения</i>	элементы футбола: игра в футбол по упрощенным правилам, в одни ворота
<i>диагностика</i>	скоростной бег на 30 м, прыжок в длину с места, метание мешочка, бросок набивного мяча двумя руками вдаль, равновесие, прохождение полосы препятствий, наклон вперед сидя (гибкость).

Приложение 5

Примерное комплексно-тематическое планирование в младшей группе (3-4 года)

Тема	Краткое содержание работы по теме	№ недели	Месяц	Лексическая недели	тема

Детский сад!	Вызвать у детей радость от возвращения в детский сад. Продолжать знакомство с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка: профессии сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник), предметное окружение, правила поведения в детском саду, взаимоотношения со сверстниками. Знакомить детей друг с другом в ходе игр (если дети уже знакомы, помочь вспомнить друг друга). Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми (коллективная художественная работа, песенка о дружбе, совместные игры).	1	сентябрь	Здравствуй детский сад
Моя семья	Развивать представления о своей семье. Осуществлять патриотическое воспитание. Формировать «образа Я»	2		Моя семья
Осень	Расширять представления детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада), о времени сбора урожая, о некоторых овощах, фруктах, ягодах, грибах, развивать умения замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой.	3		Золотая осень
	Определение уровня развития детей на начало учебного года.	4		Мониторинг
Фольклор	Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.	5-6	октябрь	«Заюшкина избушка»
Мой дом	Знакомить с домом, с предметами домашнего обихода, мебелью, бытовыми приборами.	7 8		Путешествие к теремку Фольклорная
Сказка за сказкой	Развивать умение имитировать характерные действия персонажей, передавать эмоциональное состояние человека.	9 10 11	ноябрь	Лесные истории День рождения Мухи-Цокотухи Путешествие по сказкам
Моя планета Животный мир.	Расширять представления детей о диких и домашних животных. Особенности жизни животных в разное время года (подготовка к зиме), их характерные особенности внешнего вида.	12 13		Встречи с дикими (медведь, волк) и домашними животными (кошка, собака)
		14		ка бр

		15		Зимние песни воробья и щегла
Зима	Расширять представления о зиме. Знакомить с зимними видами спорта, формировать представления о безопасном поведении зимой, формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы. Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.	16		Новогодние события
		17		Новый год
		18		Каникулы
		19	январь	Зимние прогулки
		20		Мониторинг
Я в мире человека	Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формировать «образ Я». Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Развивать гендерные представления. Формировать умение называть свое имя, фамилию, имена членов семьи, говорить о себе в первом лице.	21	февраль	Я в мире человека
Животный мир	Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц).	22		Домашние животные (Лошадь, корова)
		23		Дикие животные
День защитников отечества Международный женский день	Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с военными профессиями. Воспитывать любовь к Родине. Формировать первичные гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремления быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины). Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.	24	март	Праздник «23 февраля».
		25		Мамин день

Народная культура, традиции.	Расширять представления о народной игрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.). Знакомить с народными промыслами. Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.	26		Дикие и домашние животные
Весна	Расширять представления о весне. Воспитывать бережные отношения к природе, умение замечать красоту весенней природы. Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц). Расширять представления о простейших связях в природе (потеплело — появилась травка и т.д.)	27	апрель	Весна пришла
		28		Вода
		29		Растения
Мир вокруг нас	Знакомить с родным городом (поселком), его названием, основными достопримечательностями. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения. Знакомить с городскими профессиями (милиционер, шофер, водитель автобуса).	30		Профессии
		31		Мои любимые игрушки
		32		Мебель
		33		Наш город
Здравствуй, лето	Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежда людей, на участке детского сада). Формировать элементарные представления о растениях. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и песком. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы. Познакомить с лягушкой. Знакомить с обитателями уголка природы: аквариумные рыбки и др.	34	май	Цветочные фантазии
		35		Страницы волшебной книги
	Определение уровня развития детей и усвоения программы на конец учебного года	36		

Примерное комплексно-тематическое планирование в средней группе (4-5 лет)

Тема	Краткое содержание работы по теме	№ недели	Месяц	Лексическая тема недели
	Определение уровня развития детей на начало учебного года	1	сентябрь	
		2		
Здравствуй детский сад!	Вызвать у детей радость от возвращения в детский сад. Продолжать знакомство с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка: профессии сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник), предметное окружение, правила поведения в детском саду, взаимоотношения со сверстниками. Знакомить детей друг с другом в ходе игр (если дети уже знакомы, помочь вспомнить друг друга). Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми (коллективная художественная работа, песенка о дружбе, совместные игры).	3		Детский сад.
		4		Игрушки
Осень	Расширять представления детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада), о времени сбора урожая, о некоторых овощах, фруктах, ягодах, грибах, знакомить с сельскохозяйственными профессиями. Знакомить с правилами безопасного поведения на природе. Воспитывать бережное отношение к природе. Развивать умения замечать красоту осенней природы, вести наблюдения за погодой. Расширять знания о домашних животных и птицах. Знакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью.	5	октябрь	Осень
		6		Овощи
		7		Фрукты
		8		Лес. Грибы. Ягоды
Мой дом. Мой город	Знакомить с домом, с предметами домашнего обихода, мебелью, бытовыми приборами, знакомить с родным городом, его названием, основными достопримечательностям и. Знакомить с видами транспорта, в том числе с	9	ноябрь	Мой дом. Мебель
		10		Мой город. Моя улица
		11		Транспорт

	городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения. Знакомить с городскими профессиями (милиционер, шофер, водитель автобуса).			
Моя планета. Животный мир.	Расширять представления детей о диких и домашних животных. Особенности жизни животных в разное время года (подготовка к зиме), их характерные особенности внешнего вида. Знакомить с обитателями подводного мира.	12	декабрь	Дикие животные
		13		Домашние животные
		14		Аквариумные рыбки
Зима	Расширять представления о зиме. Знакомить с зимними видами спорта, формировать представления о безопасном поведении зимой, формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту зимней природы. Расширять представления о сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растения зимой, поведение зверей и птиц). Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.	15	январь	Здравствуй зимушка-зима
		16		
		17		Новогодний праздник
		18		Новый год Каникулы
Я вырасту здоровым.	Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Формировать образ Я. Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Развивать гендерные представления. Формировать умение называть свое имя, фамилию, имена членов семьи, говорить о себе в первом лице.	19	февраль	Человек. Наше тело. Одежда. Обувь Продукты питания. Труд повара.
		20		
		21		
		22		
ства Межд унаро	Развивать представления о своей семье. Осуществлять патриотическое воспитание. Знакомить с военными профессиями. Воспитывать любовь к Родине. Формировать первичные	23	март	Праздник «23 февраля».
		24		
		25		
		26		Папины профессии Праздник «8 марта».

	гендерные представления (воспитывать в мальчиках стремления быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины). Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Формировать умение называть свое имя, фамилию, имена членов семьи, говорить о себе в первом лице.	27		Мамины профессии
Народная культура, традиции.	Расширять представления о народной игрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.). Знакомить с народными промыслами. Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.	28	апрель	Посуда
		29		Домашние птицы
Весна	Расширять представления о весне. Воспитывать бережные отношения к природе, умение замечать красоту весенней природы. Расширять представления о сезонных изменениях (изменения в погоде, растения весной, поведение зверей и птиц). Расширять представления о простейших связях в природе (потеплело — появилась травка и т. д.).	30	апрель	Весна.
		31		Изменения в жизни животных весной.
		32		Перелетные птицы.
		33	май	Времена года – обобщение (осень, зима, весна)
Праздники весны	Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы, воспитывать уважение к ветеранам войны.	34		Праздник весны. 9 мая
Здравствуй, лето	Расширять представления детей о лете, о сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Формировать элементарные представления о растениях. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и песком. Воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать	35		Лето. Насекомые Цветы

	красоту летней природы. Познакомить с лягушкой. Знакомить с обитателями уголка природы: аквариумные рыбки и др.			
	Определение уровня развития детей и усвоения программы на конец учебного года	36		

Приложение 7

Примерное комплексно-тематическое планирование в старшей группе (5-6 лет)

Тема	Краткое содержание работы по теме	№ недели	Месяц	Лексическая тема недели
День знаний	Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книгам. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка, его предметным окружением расширять представления о профессии их сотрудников детского сада (воспитатель, помощник воспитателя, музыкальный руководитель, врач, дворник).	1	сентябрь	Читай - Играндия
Золотая осень	Расширять знания детей об осени. Продолжать знакомить с сельскохозяйственными профессиями.	2		До свиданья лето. Здравствуй осень
	Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе.	3		Овощи. Труд людей в огородах
	Определение уровня развития детей на начало учебного года	4		мониторинг

Я в мире человека	Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители, как важен для общества их труд. Закреплять знание домашнего адреса и телефона, имен и отчеств родителей, их профессий.	5	октябрь	Девчонки и мальчишки
Осень	Формировать обобщенные представления об осени как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе, явлениях природы. Дать первичные представления об экосистемах, природных зонах. Расширять представления о неживой природе.	6 7		Осень в лесу
		8		В гостях у птичьей осени
День народного единства. Моя страна. Мой город.	Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках; вызвать интерес к истории своей страны; воспитывать чувство гордости за свою страну, любви к ней. Знакомить с историей России, гербом и флагом, мелодией гимна. Рассказывать о людях, прославивших Россию; о том, что Российская Федерация (Россия) — огромная многонациональная страна; Москва — главный город, столица нашей Родины. Продолжать знакомить с родным городом и краем. Знакомить с видами транспорта, в том числе с городским, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения.	9	ноябрь	Моя страна - Россия
		10		Мой край. Мой город.
		11		Транспорт. Правила дорожного движения.
Моя планета. Животный мир.	Расширять представления детей о диких и домашних животных. Особенности жизни животных в разное время года (подготовка к зиме), их характерные особенности внешнего вида. Знакомить с обитателями подводного мира.	12	декабрь	Поздняя осень. Подготовка диких животных к зиме
		13		Домашние животные
		14		Все о море
Зима. Новый год	Продолжать знакомить детей с зимой как: временем года, с зимнего вида спорта. Расширять и обогащать знания детей об особенностях зимней природы (холода, заморозки, снегопады, сильные ветры), особенностях деятельности людей в городе, на селе; о безопасном поведении зимой. Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении.	15	декабрь	Зима
		16		Зимующие птицы
		17 18	январь	Новый год Каникулы
		19		Зимняя сказка

	Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке.			
	Определение промежуточного уровня развития детей	20		мониторинг
Я расту здоровым	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни, здоровой пище. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Формировать первичный исследовательский и познавательный интерес через экспериментирование с водой и льдом, воздухом. Закреплять представления детей о свойствах воздуха, воды, песка	21	февраль	Познай себя
		22		Путешествие в страну вещей
		23		Этот удивительный воздух
День защитников отечества Международный женский день	Продолжать расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войны храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Воспитывать в мальчиках представление о том, что мужчины должны внимательно	24	март	Праздник «23 февраля».
		25		Музыка вокруг нас
		26		Праздник «8 марта». Женские профессии
		27		Моя семья

	и уважительно относиться к женщинам. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, потребность радовать близких добрыми делами.			
Народная культура, традиции. Мой дом.	Продолжать знакомить детей с народными традициями и обычаями, с народным декоративно прикладным искусством (Городец, Полхов Майдан, Гжель), расширять представления о народных игрушках (матрешки — городецкая, богородская; бирюльки). Знакомить с национальным декоративно прикладным искусством. Рассказать о русской избе и других строениях, их внутреннем убранстве, предметах быта, одежды.	28	апрель	Мой дом. Мебель. Бытовые приборы.
		29		Культура общения
		30		В гостях у сказочных героев
Весна	Формировать у детей обобщенные представления о весне как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе (тает снег, разливаются реки, прилетают птицы, травка и цветы быстрее появляются на солнечной стороне, чем в тени). Познакомить с первым полетом человека в космос. Рассказать детям о Ю. А. Гагарине и других героях космоса.	31	май	В космос
		32		Перелетные птицы.
		33		Путешествие в природу

Праздники мая	Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны.	34		Цветущая весна День победы
Здравствуй лето.	Формировать у детей обобщенные представления о лете как времени года; признаках лета. Расширять и обогащать представления о влиянии тепла, солнечного света на жизнь людей, животных и растений (природа расцветает, созревает много ягод, фруктов, овощей; много корма для зверей, птиц и их детенышей); Знакомить с растениями луга и сада	35		Здравствуй лето. Растения луга и сада Насекомые
	Определение уровня развития детей и усвоения программы на конец учебного года	36		мониторинг

Приложение 8

Примерное комплексно-тематическое планирование в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Тема	Краткое содержание работы по теме	№ недели	Месяц	Лексическая тема недели
День знаний	Развивать познавательный интерес, интерес к школе, к книгам. Закреплять знания детей о школе, о том, зачем нужно учиться, кто и чему учит в школе, о школьных принадлежностях и т.д. Формировать положительные представления о профессии учителя и деятельности ученика. Безопасная дорога в школу	1	сентябрь	Детский сад - школа
		2		Путешествие по стране грамматике
		3		Этот удивительный мир
	Определение уровня развития детей на начало учебного года	4		мониторинг
Осень	Расширять знания детей об осени. Продолжать знакомить с сельскохозяйственными профессиями. Закреплять знания о правилах	5	октябрь	Есть в осени первоначальной
		6		Труд людей в садах и огородах. Овощи и

	безопасного поведения в природе. Формировать обобщенные представления об осени как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе, явлениях природы. Дать первичные представления об экосистемах, природных зонах. Расширять представления о неживой природе. Расширять представления об отображении осени в произведениях искусства (поэтического, изобразительного, музыкального). Расширять представления о творческих профессиях.	7		фрукты
		8		Изменения в жизни животных осенью. Путешествие на остров сокровищ
День народного единства. Моя страна. Мой город.	Расширять представления детей о родном крае. Продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети. Воспитывать любовь к малой Родине, гордость за достижения своей страны. Рассказывать детям о том, что Земля — наш общий дом, на Земле много разных стран. Объяснять, как важно жить в мире со всеми народами, знать и уважать их культуру, обычаи и традиции. Знакомить с видами транспорта, с правилами поведения в городе, с элементарными правилами дорожного движения. Расширять представления детей о родной стране, о государственных праздниках. Дать элементарные сведения об истории России. Углублять и уточнять представления о Родине — России, поддерживать интерес детей к событиям, происходящим в стране, воспитывать чувство гордости за ее достижения. Закреплять знания о флаге, гербе и гимне России. Расширять представления о Москве — главном городе, столице России. Воспитывать уважение к людям разных национальностей и их обычаям.	9	ноябрь	Край, в котором я живу
		10		Родина моя
		11		Транспорт. Правила дорожного движения.
Моя планета. Животный мир.	Расширять представления детей о животных разных климатических зон. Знакомить с природой Арктики и Антарктики. Знакомить с обитателями подводного мира.	12	декабрь	Животный мир планеты
		13		Все животные нужны все животные важны
		14		Обитатели

				подводного мира
Зима. Новый год	Продолжать знакомить с зимой, с зимними видами спорта. Зимняя безопасность. Расширять и обогащать знания об особенностях зимней природы (холода, заморозки, снегопады, сильные ветры), особенностях деятельности людей в городе, на селе; о безопасном поведении зимой. Формировать первичный исследовательский и познавательный интерес через экспериментирование с водой и льдом. Привлекать к активному разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Закладывать основы праздничной культуры. Вызвать эмоционально положительное отношение к предстоящему празднику, желание активно участвовать в его подготовке. Вызвать стремление поздравить близких с праздником, преподнести подарки, сделанные своими руками. Продолжать знакомить с традициями празднования Нового года в различных странах.	15	январь	Зимние встречи с природой
		16		Новогодние приключения
		17 18		Новый год Каникулы
		19		Зимние забавы и виды спорта Зимующие птицы
	Определение промежуточного уровня развития детей	20		мониторинг
Я в мире человека	Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни, здоровой пище. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. Формировать положительную самооценку. Развивать представления о внешнем облике, гендерные представления. Развивать представления о своей семье. Закреплять знание домашнего адреса и телефона, имен и отчеств родителей, их профессий. Расширять знания детей о самих себе, о своей семье, о том, где работают родители, как важен для общества их труд.	21	февраль	Путешествие в страну этикета
		22		Я и моя семья О любви к ближнему

<p>День защитников отечества Международный женский день</p>	<p>Продолжать расширять представления детей о Российской армии. Рассказывать о трудной, но почетной обязанности защищать Родину, охранять ее спокойствие и безопасность; о том, как в годы войны храбро сражались и защищали нашу страну от врагов прадеды, деды, отцы. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине. Знакомить с разными родами войск (пехота, морские, воздушные, танковые войска), боевой техникой. Расширять гендерные представления, формировать в мальчиках стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины. Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке. Воспитывать уважение к воспитателям. Расширять гендерные представления, воспитывать в мальчиках представление о том, что мужчины должны внимательно и уважительно относиться к женщинам. Привлекать детей к изготовлению подарков маме, бабушке, воспитателям. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям, потребность радовать близких добрыми делами.</p>	23	<p>март</p>	<p>Праздник «23 февраля». Военные профессии</p>
		24		<p>Мужские и женские профессии</p>
		25		<p>Праздник «8 марта».</p>
<p>Народная культура, традиции. Мой дом.</p>	<p>Продолжать знакомить детей с народными традициями и обычаями. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях народов России. Знакомить с национальным декоративно прикладным искусством. Расширять представления о разнообразии народного искусства, художественных промыслов (различные виды материалов, разные регионы нашей страны и мира) Рассказать о русской избе и других строениях, их внутреннем убранстве,</p>	26	<p>март</p>	<p>У лукоморья дуб зеленый</p>
		27		<p>Дни недели</p>

	предметах быта, одежды. Продолжать знакомить детей с народными песнями, плясками. Воспитывать интерес к искусству родного края; прививать любовь и бережное отношение к произведениям искусства.			
Весна	Формировать у детей обобщенные представления о весне как времени года, приспособленности растений и животных к изменениям в природе. Расширять знания о характерных признаках весны; о прилете птиц; о связи между явлениями живой и неживой природы и сезонными видами труда; о весенних изменениях в природе (тает снег, разливаются реки, прилетают птицы, травка и цветы быстрее появляются на солнечной стороне, чем в тени). Познакомить с первым полетом человека в космос. Рассказать детям о Ю. А. Гагарине и других героях космоса.	28	апрель	К нам весна шагает
		29		
		30		День космонавтики
		31		Перелетные птицы.
		32		Жизнь насекомых
		33	Растения вокруг нас	
Праздники мая	Воспитывать детей в духе патриотизма, любви к Родине. Расширять знания о героях Великой Отечественной войны, о победе нашей страны в войне. Знакомить с памятниками героям Великой Отечественной войны. Рассказывать детям о воинских наградах дедушек, бабушек, родителей. Показать преемственность поколений защитников Родины: от древних богатырей до героев Великой Отечественной войны.	34	май	Путешествие по России
До свидания детский сад, здравствуй школа	Организовывать все виды детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно исследовательской, продуктивной, музыкально художественной, чтения) на тему прощания с детским садом и поступления в школу. Формировать эмоционально положительное отношение к предстоящему поступлению в 1 й класс.	35		Школа, школьные принадлежности
		36		Мониторинг
	Определение уровня развития детей и усвоения программы на конец учебного года			