

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Дружба» г.Волгодонска
(МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска)

Согласовано:
Педагогическим советом № 1
От « 29 » августа 2018г
Приказ № 394 от « 29 » августа 2018г.



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
МБДОУ ДС «Дружба» г. Волгодонска
на 2018- 2019 учебный год

Автор: инструктор
по физической культуре
Сенченко Е.А.

г. Волгодонск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1.** Пояснительная записка: **4с.**
- Цели и задачи Программы;
 - Принципы и подходы в организации образовательного процесса по физическому развитию;
 - Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 4-7 лет;
 - Интеграция образовательных областей.
- 1.2.** Планируемые результаты освоения Программы. **11 с.**
- Образовательная область «Физическое развитие»:
- Четвертый год жизни (младшая группа);
 - Пятый год жизни (средняя группа);
 - Шестой год жизни (старшая группа);
 - Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1.** Планирование НОД образовательной области: «Физическое развитие» **16 с.**
- 2.2.** Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»: **19 с.**
- Четвертый год жизни. Младшая группа;
 - Пятый год жизни. Средняя группа;
 - Шестой год жизни. Старшая группа;
 - Седьмой год жизни. Подготовительная к школе группа.
- 2.3.** Планирование взаимодействия с семьями воспитанников по физическому развитию. **29 с.**
- 2.4.** Взаимодействие со специалистами: **31 с.**
- инструктора по физической культуре и воспитателя;
 - инструктора по физической культуре и медицинского работника;
 - инструктора по физической культуре и музыкального руководителя;
 - инструктора по физической культуре и педагога-психолога.

- 2.5.** Направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ и /или созданных ими самостоятельно. **33 с.**
- 2.6.** Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы. **41 с.**

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1.** Программно-методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие» **47 с.**
- 3.2.** Организация развивающей предметно-пространственной среды по образовательной области «Физическое развитие» **49 с.**
- 3.3.** Циклограмма деятельности инструктора по физическому воспитанию **50 с.**
- 3.4.** Традиционные события, праздники, мероприятия по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста. **53 с.**

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Образовательная рабочая программа инструктора по физической культуре на 2017-2018 учебный год (далее - Программа) составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерство образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта Дошкольного образования»;
3. Примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство» под редакцией кандидата педагогических наук, профессора Т.И. Бабаевой, доктора педагогических наук, профессора А.Г. Гогоберидзе, кандидата педагогических наук, доцента О.В. Солнцевой;
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13) и др.
5. Программы «Физическая культура - дошкольникам» (под редакцией Л.А.Глазыриной);
6. Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска.

Структура и содержание Программы определена сроком на 1 год и корректируется инструктором по физической культуре в соответствии с реальными условиями, дополняется календарным планированием работы и комплексно-тематическим планом.

Цели и задачи Программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): - сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); - подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность. Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

Интеграция образовательных областей

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы. Образовательная область «Физическое развитие»

Четвертый год жизни. Младшая группа.

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.).

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ✓ Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- ✓ Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).

- ✓ Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- ✓ Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
- ✓ Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
- ✓ Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Пятый год жизни. Средняя группа

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

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

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя.

Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

- ✓ Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- ✓ Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- ✓ Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- ✓ Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- ✓ У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- ✓ Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.
- ✓ Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- ✓ Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.



Шестой год жизни. Старшая группа

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.).

Результаты образовательной деятельности *Достижения ребенка (Что нас радует)*

Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

✓

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

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

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

✓

- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Планирование НОД на 2018-2019 учебный год образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

Распределение количества НОД основано *на принципах:*

- соблюдение права воспитанников на дошкольное образование;
- дифференциации и вариативности, которое обеспечивает использование в педагогическом процессе модульный подход;

✓

- соотношение между *обязательной частью* (не менее 60% от общего объема образовательной программы дошкольного образования по направлениям социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития) и *частью – формируемой участниками образовательных отношений* (не более 40 % общего объема). В группах *компенсирующей направленности* рекомендуемое соотношение 80/20 по причине решения сложных, специфичных задач воспитания и развития детей с ОВЗ, механизмы решения которых прописаны авторами примерных программ.

- отражение специфики МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска:

а) учёт особенностей возрастной структуры;

б) учёт приоритетного направления деятельности: Проектирование педагогического пространства МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска с целью формирования экологической воспитанности дошкольников:

- развитие гуманистических установок осознания ценности жизни;

- воспитание гуманно – ценностного отношения к природе.

В соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования обе части являются *взаимодополняющими*, сохраняя комплексность подхода в направлениях развития и образования детей (далее - образовательные области):

➤ ***Социально-коммуникативное развитие;***

➤ ***Познавательное развитие;***

➤ ***Речевое развитие;***

➤ ***Художественно-эстетическое развитие;***

➤ ***Физическое развитие.***

Содержание образовательной области «***Физическое развитие***» реализуется на занятиях (непосредственно образовательной деятельности) физическое развитие. Занятия по физическому развитию образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются 3 раз в неделю (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»). Поэтому во всех возрастных группах вводится дополнительно третье занятие в учебный план по

✓

физическому развитию. Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуются на открытом воздухе.

В учебном плане прописана **длительность НОД** во всех возрастных группах в соответствии с *СанПиН 2.4.1.3049-13*:

- ✓ Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут,
- ✓ для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут. В МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска НОД в средней группе составляет 19 минут, для того, чтобы избежать переутомление детей и, таким образом, максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня составляет 38 минут (3 часа 20 минут в неделю), что соответствует *СанПиН 2.4.1.3049-13*.
- ✓ для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут. В МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска НОД в старшей группе компенсирующей направленности составляет 23 минуты, для того, чтобы избежать переутомление детей и, таким образом, максимально допустимый объем образовательной нагрузки в неделю составляет 5 часов 45 минут, что соответствует *СанПиН 2.4.1.3049-13*.
- ✓ для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется и во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 23 - 30 минут в день. В соответствии с годовым учебным графиком в середине учебного года (январь) и в летний период для воспитанников дошкольных групп организуются каникулы, проводится непосредственно образовательная деятельность только физического и художественно-эстетического направления (музыкальная, спортивная, изобразительное искусство). Проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др., а также увеличивается время прогулок в соответствии с погодными условиями. Часть, формируемая участниками образовательных отношений составляет не более 40% от общего нормативного времени, отводимого на освоение Программы, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, родителей (законных представителей) и педагогов и ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; выбор форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогического коллектива, сложившиеся традиции Учреждения.

✓

2.2.Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»

Четвертый год жизни. Младшая группа.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно- силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в

✓

разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег, не опуская головы. *Прыжки*. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. *Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. (Приложение №1).

Пятый год жизни. Средняя группа. Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

✓

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). *Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком;

✓

ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5— 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. (Приложение №2).

✓

Шестой год жизни. Старшая группа.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с

✓

одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной

последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба.

Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).

Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами).

Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м).

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

✓

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.

Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна).

Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки.

Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.

Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания. (Приложение №3).

✓

Седьмой год жизни. Подготовительная группа .

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. 6. 6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами.

Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный

✓

толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя потурецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.

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

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

✓

Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

✓

Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.

Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.). (Приложение №4)

2.3. Планирование взаимодействия с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

План взаимодействия с родителями воспитанников.

✓

Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание воспитательно - образовательной работы по физическому воспитанию». Ширма: «Адаптация детей в ДОУ»
Октябрь	Ширма: «Профилактика гриппа»
Ноябрь	Индивидуальные консультации. Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях»
Декабрь	Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» Ширма: «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок»
Январь	Семейное фото «Зимние игры и забавы» Ширма: «Зимние игры и забавы»
Февраль	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»
Март	Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!»
Апрель	Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания». День открытых дверей. Индивидуальные и групповые консультации.
Май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане
Июнь	Ширма: «Плавание как средство закаливания организма». Приглашение на праздник: «День защиты детей». Индивидуальные и групповые консультации.

✓

Июль	Ширма: «Значение развития мелкой моторики»
	Приглашение на праздник: «День Нептуна» Индивидуальные и групповые консультации.
Август	Ширма: «Причины детского дорожного-транспортного травматизма»

Перечень тем консультаций для родителей воспитанников

1. Воспитание здорового образа жизни в семье
2. Типичный симптомо-комплекс при различных типах двигательных нарушений
3. Спорт для дошколят
4. Чем полезен оздоровительный бег
5. Азбука здоровья
6. Профилактика плоскостопия
7. Формирование навыков правильной осанки
8. Плавание, как средство закаливания организма
9. Значение развития мелкой моторики
10. Дыхательная гимнастика
11. Что такое самомассаж?
12. Как приучить ребенка к физической культуре?

2.4. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ ДС «Ласточка» г.Волгодонска напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить

✓

поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда. Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом- психологом

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью;
2. непоседливостью;

✓

3. вспыльчивостью;
4. замкнутостью;
5. с невротами;
6. и другими нервно-психическими расстройствами.

2.5. Направления, выбранные участниками образовательных отношений из числа парциальных и иных программ и /или созданных ими самостоятельно

Приоритетное направление работы: **«Внедрение сквозного игрового метода в физическое воспитание детей».**

Движение может заменить разные лекарства, но ни одно лекарство не в состоянии заметить движение.

Тиссо

Дошкольный возраст охватывает период жизни ребёнка от рождения до 7 лет. В этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т. д.

Идея гуманизации дошкольного воспитания является центральной в процессе его обновления. Ученые, специалисты-практики все более склоняются к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна оказывать целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физическое развитие.

Изменилась действительность, окружающая детей и приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка: ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Основа всестороннего развития ребенка в первые годы жизни -физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат,

✓

улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Многие учёные и педагоги физического воспитания исследовали вопрос о создании новых форм и методов работы с детьми на занятиях по физической культуре, чтобы с детства приобщить дошкольников к ежедневным занятиям физкультурой, так как они считают, что традиционная система физического воспитания детей недостаточно совершенна.

Одной из новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду стало использование игровых форм. Игра - это естественный вид живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладывается с раннего детства. Великий русский педагог К. Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но и сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно и на будущую судьбу.

Игра активно содействует решению основных задач физического воспитания и выступает как средство укрепления здоровья. Одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стенов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения

✓

техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных задач перед занимающимися.

Игра занимает особое место в структуре физкультурного занятия. В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы. Кроме проведения классических занятий, возможны следующие варианты физкультурных занятий, на которых широко используют игровые методы и средства: игровые занятия, сюжетно-игровые, занятия-путешествия, занятия-соревнования, предметно-образные занятия, образно-игровые, комплексные занятия. Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Для игрового метода характерна сюжетная организация. Деятельность играющих организуется на основе образного или условного замысла, плана игры, который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения выигрыша.

Игровой метод предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости. (Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова, 1997). Одной из существенных черт игрового метода является, то что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения. В наибольшей мере игровой метод позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу и в руках умелого педагога служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности (Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова, 1997).

К признакам игрового метода относятся сюжетно-ролевая основа, отсутствие жесткой регламентации действий, эмоциональность, изменчивость условий. Подробнее остановимся на каждом из них.

Сущность сюжетно-ролевой основы заключается в том, что деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом. Игровые сюжеты и роли, обычно, так или иначе отображают определенные жизненные явления, ситуации, отношения, однако в одних случаях это отображение имеет конкретно-образный

✓

характер (как, например, в элементарных подвижных играх детей, образно воспроизводящих фрагменты из трудовой деятельности, быта, охоты и т.д.), в других приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры) (Л.П. Матвеев, 1991).

Отсутствие жесткой регламентации действий проявляется в том, что игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей.

Существенно также, что в играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно: возможны различные перипетии и исходы (в том числе выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих, а также от других обстоятельств, включая и случайные. Отсюда - импровизационный характер действий в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов) и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других непосредственно связанных с ними личностных качеств. (Л.П. Матвеев, 1991).

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межличностные отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется - а при определенных условиях и формируется - ряд этических качеств личности.

Игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и др. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. Программирование имеет здесь вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках и т.д.). В определенной мере обеспечивается и регулирование нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими способами), но точность нормирования ее при этом, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения. (Л.П. Матвеев, 1991).

Таким образом, основными методическими особенностями игрового метода являются:

✓

игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества;

наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.;

присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Специфика выбора игр, подготовка и их проведение с детьми

Успешность использования игровых форм работы в физическом воспитании дошкольников напрямую зависит от правильности выбора игр, от специфики их проведения. Из этого следует, что необходимо описать, как правильно стоит производить выбор игр для дошкольников, как правильно готовиться педагогам к проведению игр и как целесообразно их проводить.

При выборе игры нужно руководствоваться той задачей, которую педагог ставит перед собой, и согласно этому подбирать игру. Большое значение при выборе игры имеет ее идейное содержание. Игра теряет свою ценность, если ее идейное содержание будет недостаточно выдержанно. Очень важно выбирать такие игры, которые доступны по силам большинству детей данной группы. Если игра сложна и дети не могут выполнить задание, у них появляется неудовлетворенность, снижается интерес к игре. Наоборот, если игра слишком проста, дети не совершенствуют свои двигательные и другие навыки. Выбирая новую игру, нужно учитывать, какие игры были уже проведены с детьми, и стараться взять следующие игры с постепенным усложнением тех движений и заданий, которые были в предыдущих играх.



Например, воспитатель средней группы хочет выбрать игру, которая поможет детям усвоить программный материал - прыжки с места в длину. На занятиях воспитатель показывает детям прыжки с места, следит за правильностью приземления; в дальнейшем для закрепления у детей этого навыка он включает в план игру «Не попадись».

Очень важно подбирать игры, которые детям в данное время ближе по содержанию, по тематике. При выборе игры нужно учитывать время года. Игра в бабочки, лягушки будет уместнее в летнее время, когда дети смогут сами наблюдать их в природе, видеть их характерные движения. При выборе игры надо учитывать также температурные условия. В жаркую погоду лучше взять игры меньшей подвижности; в зимнее время на площадке, наоборот, лучше проводить более подвижные игры, в которых активное участие принимает вся группа. При этом, конечно, нужно следить, чтобы дети не перегревались, для чего воспитателю следует делать небольшой перерыв каждый раз после проведения игры, используя его для подведения итогов или для того, чтобы дать указания.

Оздоровительное значение игры в большой степени связано с теми условиями, в которых она проводится. В хорошую погоду в любое время года игра обязательно должна проводиться на воздухе. Нужно принимать во внимание и размер помещения или площадки, где будет проведена игра. Если помещение небольшое, то нельзя давать игру, которая требует большого пространства.

Площадка и весь участок в целом должны привлекать к себе интерес ребенка, вызывать в нем желание находиться там длительное время. На участке обязательно должны быть зеленые насаждения. Однако нельзя загромождать площадку, она должна быть ровной, без ямок и бугорков. В зимнее время ее нужно очистить от снега. В сухие теплые дни площадку следует поливать, чтобы на ней не было пыли.

Когда игра проводится в групповой комнате или в зале (в дождливое время или в дни сильных морозов), необходимо проветрить помещение, а еще лучше при проведении игры оставить открытыми фрамуги, форточки. а в теплое время - окна. Очень важно, чтобы перед проведением игры была стерта пыль с предметов, а пол был протерт влажной тряпкой. Дети во время движений усиленно дышат, поэтому воздух должен быть чистым, лишенным пыли. Перед проведением игры необходимо проверить одежду детей. Если игра проводится в помещении, дети должны снять теплые вещи и надеть легкую обувь (тапочки). В теплые дни на участке дети могут гулять и играть в трусах и майках.

В случае если игра - часть физкультурного занятия, то при выборе надо учитывать, в какую часть занятия включается игра. Для первой части не следует брать игры большой подвижности, так как задача этой части занятия - с помощью игры организовать детей, научить их строиться в колонны или в пары; в круг. Поэтому здесь следует взять такую игру, как «Чье звено скорее соберется», но только с непродолжительным бегом. Для второй части занятия выбирается игра средней подвижности, обычно такая, в которую включаются движения для укрепления слабых мышц, способствующих правильному держанию туловища (для мышц спины, живота, плечевого пояса), например игра «Затейники». Для третьей части занятия подбираются игры большой

✓

подвижности (с бегом, прыжками, метанием, лазанием), которые повышают деятельность сердца, легких, процессы обмена веществ. В заключительной части занятия дается относительно спокойная или хороводная игра. Задача этих игр - успокоить деятельность сердца, органов дыхания, кровообращения.

При планировании занятия физкультурой и играми нельзя все четыре части занятия строить на играх. Их: нужно давать не больше двух. Например, можно включить игру в первую и в третью части занятия или только в третью.

Большое место отводится играм на детских праздниках. Именно игры создают радостное настроение у детей, проходя всегда живо и весело. Для праздника надо подбирать такие игры, которые были бы интересны не только участникам игры, но и детям, которые смотрят на играющих. К таким играм относятся игры с элементами коллективного и индивидуального соревнования, например «Достань ленту» «Кто скорей» и др. Не менее интересно проходят на празднике игры, где есть драматическое действие. Например, в игре «Коршун и наседка» летит коршун, а наседка защищает своих цыплят. Все, кто смотрит и кто играет, захвачены действием: удастся ли схватить коршуна цыпленка? А вот другая игра-«Рыбаки и рыбки». В реке плавают «рыбки». Выходят на рыбную ловлю «рыбаки» и закидывают сеть. Все дети - зрители и участники - с интересом следят, попадутся ли рыбки в сеть или уплывут и спрячутся в глубоком месте, куда не могут зайти рыбаки.

По своему характеру и содержанию игры должны соответствовать празднику. Игры на летнем празднике носят иной характер, чем игры на елке или на празднике. На новогоднем празднике хорошо проводить игры с зимним сюжетом. Большое значение на празднике имеет художественное оформление игр. Так, если проводится игра «Наседка и цыплята», то ребенку, изображающему коршуна, можно прикрепить к рукам «крылья», надеть шапочку с «клювом», остальным детям - «цыплятам» - также надеть клювы на ободке. Для игр с метанием хорошо сделать интересные цели, например фигуру медведя или другого зверя, вырезанного из фанеры или картона. Например, на морду лисы поставить фанерный или картонный колобок, который надо сбить.

Прежде чем начать проводить игру, воспитатель должен приготовить с помощью детей всё необходимое, которые потребуются в игре. Нельзя забывать даже о мелочах. Так, для того, чтобы начертить кружки, у воспитателя должна быть наготове палка с заостренным концом. Все пособия должны быть чистыми, опрятными, иметь привлекательный, красивый вид; в этом случае они будут способствовать развитию у детей художественного вкуса и гигиенических навыков. Дети, особенно среднего и старшего дошкольного возраста, должны принимать самое активное участие в подготовке пособий к игре. Например, разложить по цвету и по количеству детей флажки, мешочки, обручи; нарисовать кружочки или выложить их из шишек, из камешков; заготовить снежки для метания и т. д.

Дети любят подвижные игры с правилами и играют в них с большим интересом, однако не всегда сбор на игру проходит быстро и организованно. Дети часто бывают увлечены игрушками, творческими играми и не сразу прекращают их. Поэтому для сбора на игру надо удачно выбирать время. Если

✓

большинство детей на участке или в группе увлечено творческой игрой, конструктивной деятельностью или работой (уборкой участка или кукольного уголка), не следует прерывать их занятия, - можно провести игру несколько позднее.

Бывают иногда моменты на прогулке, когда дети затрудняются в выборе какого-либо занятия, в таком случае целесообразно организовать детей на подвижной игре. Чтобы сбор на игру прошел быстро и организованно, воспитатель заранее, еще до выхода на прогулку, договаривается с детьми, что на участке будет проведена игра.

Прежде чем проводить игру, воспитатель должен хорошо усвоить ее содержание, а также знать, развитию каких качеств и навыков способствует данная игра. Надо тщательно продумать объяснение игры.

Перед проведением игры необходимо сосредоточить внимание детей, создать у них интерес к игре. Для этого можно задать детям несколько вопросов, вытекающих из содержания игры, показать им картинку соответствующего содержания, малышам - игрушку, например кошечку, которая их будет догонять; можно загадать детям старшего и среднего возраста загадку, прочитав коротенькое стихотворение или небольшой рассказ, относящиеся к данной теме.

Момент создания интереса к игре должен быть очень коротким и не утомительным для ребенка. В игру включаются движения, которым детей обучают на занятиях по физкультуре. Воспитатель при проведении игры все время активен, но его активность в разных возрастных группах носит различный характер: в младшей группе принимает непосредственное участие, в средней и старшей группах все реже является непосредственным участником в игре.

Проводя игру, нужно следить, чтобы дети не переутомлялись, но в то же время нельзя допускать, чтобы они остались неудовлетворенными, не получив достаточной физической нагрузки в игре. Недогрузка в игре может произойти от того, что во время ее проведения бывают моменты, когда дети бездействуют. Неправильно будет также, если подвижная игра доведет организм детей до утомления. Нагрузку в игре может увеличить одежда и обувь ребенка, температура воздуха. Для того, чтобы дозировка игры была правильной, надо учитывать предыдущую деятельность детей. Чрезмерная нагрузка часто сказывается у детей во внешних проявлениях.

Особое внимание воспитатель должен уделить ослабленным детям, пришедшим после болезни, а также детям с расстройством сердечной деятельности, заболеванием легких и т. п. Проконсультировавшись с врачом, таким детям нужно давать соответствующую дозировку движений. Детей, которым противопоказаны сильные движения, надо все-таки включать в игры, давая соответствующие задания.

После нескольких повторений надо закончить игру и подвести итоги.

✓

Игры необходимо повторять, только тогда дети приобретут устойчивые навыки. Без систематического повторения временная нервная связь может разрушиться и условный рефлекс не закрепится. Недостаточно только повторять игры, надо усложнять и видоизменять их. Тогда они будут более интересны детям и принесут им большую пользу их здоровью.

2.6. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.



<p>3-4 года - непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; подвижные игры; спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; разные виды гимнастик; закаливающие процедуры; физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.</p>	<p>4-5 лет непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; подвижные игры; спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; разные виды гимнастик; закаливающие процедуры; физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течении дня.</p>
--	---

✓

<p>5-6 лет непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; подвижные игры; спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; разные виды гимнастик; закаливающие процедуры; физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.</p>	<p>6-7 лет непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; подвижные игры; спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; разные виды гимнастик; закаливающие процедуры; физминутки, динамические паузы; - чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня.</p>
---	---

Структура физкультурного занятия в спортивном зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

✓

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них **вводная часть:**

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - 2-я младшая группа,

17 мин. - средняя группа,

20 мин. - старшая группа,

22 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

✓

- 1,5 мин. - 2-я младшая группа;
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

- 13,5 мин. - 2-я младшая группа,
- 18 мин. - средняя группа,
- 22 мин. - старшая группа,
- 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультурминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.



Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

комплексы утренней гимнастики;

комплексы физкультминуток ;

комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;

комплексы дыхательных упражнений -гимнастика для глаз и т. п.

✓

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. **Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

✓

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Программно-методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор	Название	Издательство	Год издания
Т.И. Бабаева; А.Г. Гогоберидзе; О.В. Солнцева	Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство»	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2016
Е.А. Мартынова ;Н.А.Давыдова; Н.Р.Кислюк	Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»	Волгоград: Учитель.	2017
И.М. Сучкова; Н.А.Мартынова	Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»	Волгоград: Учитель.	2015
Л.И.Пензулаева	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	М., Мозаика-Синтез	2014
Л.И.Пензулаева	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	М., "Просвещение"	2014
Т.Е. Харченко	Спортивные праздники в детском саду	2-е изд.-М:ТЦСфера	2017
И.Н. Недомеркова	Физическое развитие. Планирование НОД. Технологические карты. (5-6 лет)	Волгоград: Учитель	2017
И.Н. Недомеркова	Физическое развитие.	Волгоград: Учитель	2017

✓

	Планирование НОД. Технологические карты. (4-5 лет)		
И.Н. Недомеркова	Физическое развитие. Планирование НОД. Технологические карты. (5-6 лет)	Волгоград: Учитель	2017
И.Н. Недомеркова	Физическое развитие. Планирование НОД. Технологические карты. (6-7 лет)	Волгоград: Учитель	2017

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды по образовательной области «Физическое развитие»

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

3.3. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре Сенченко Е.А. на 2018-2019 учебный год.

День недели	Время	Содержание работы	Место работы
ПОНЕДЕЛЬНИК 7.30	8.30-8.50	Индивидуальная работа с детьми старшей группы (№11).	Физ.зал.
	8.50-9.00	Подготовка к физкультурному занятию, зала, оборудования и проветривание.	Физ.зал.
	9.00-9.35	Образовательная деятельность в группе младшего дошкольного возраста (№1).	Физ.зал.
	9.35-9.45	Подготовка к физкультурному занятию, проветривание.	Физ.зал.
	9.45-10.30	Образовательная деятельность в группе среднего дошкольного возраста (№13).	Физ.зал.
	10.30-10.40	Проветривание.	Физ.зал.
	10.40-11.00	Индивидуальная работа (№8).	Физ.зал.
	11.00-11.25	Подвижные игры на воздухе (№2).	Физ.зал, спорт.площадка.
	11.25-12.00	Индивидуальная работа (№3).	Физ.зал.
	12.30-15.00	Организационно-методическая работа.	Физ.зал.
	15.00-15.10	Подготовка к физкультурному занятию, зала, оборудования и проветривание.	Физ.зал.
	15.10-15.40	Образовательная деятельность в подготовительной к школе группе (№10).	Физ.зал.
	15.40-15.50	Проветривание.	Физ.зал.
	15.50-16.20	Спортивный кружок «Стретчинг».	Физ.зал.
16.20-16.30	Санитарная обработка спортивного оборудования, проветривание.	Физ.зал.	
ВТОРНИК 7.30	8.30-8.50	Индивидуальная работа с детьми подготовительной к школе группе (№10).	Физ.зал
	8.50-9.00	Подготовка к физкультурному занятию, зала, оборудования и проветривание.	Физ.зал
	9.00-9.35	Образовательная деятельность в группе младшего дошкольного возраста (№4).	Физ.зал
	9.35-9.45	Подготовка к физкультурному занятию, проветривание.	Физ.зал
	9.45-10.10	Образовательная деятельность в группе старшего дошкольного возраста (№11).	Физ.зал.
	10.10-10.20	Проветривание.	Физ.зал.
	10.20-10.45	Образовательная деятельность в старшей группе компенсирующей направленности (№3).	Физ.зал.
	10.45-11.00	Подвижные игры на воздухе (№1).	Физ.зал, спорт. площадка.
	11.00-11.20	Индивидуальная работа (№2).	Физ.зал.
	11.20-11.30	Проветривание.	Физ.зал.
	11.30-11.50	Индивидуальная работа (№7).	Физ.зал.
	11.50-12.00	Проветривание.	Физ.зал.
	12.30-15.00	Организационно-методическая работа.	Физ.зал.
	15.00-15.10	Подготовка к физкультурному занятию, зала, оборудования и проветривание.	Физ.зал.
	15.10-15.40	Образовательная деятельность в подготовительной к школе группе (№2).	Физ.зал.
	15.40-15.50	Проветривание.	Физ.зал.
15.50-16.20	Образовательная деятельность в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности (№2).	Физ.зал.	
16.20-16.30	Санитарная обработка спортивного оборудования, проветривание.	Физ.зал.	



<p style="text-align: center;">СРЕДА 7.30</p>	<p>8.30-8.50 8.50-9.00 9.00-9.15 9.15-9.25 9.25-10.10 10.10-10.20 10.20-10.45 10.45-11.00 11.00-11.20 11.20-12.00 12.30-15.00 15.00-15.10 15.10-15.40 15.40-15.50 15.50-16.10 16.10-16.30</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми старшей группы (№13). Подготовка к физкультурному занятию, зала, оборудования и проветривание. Образовательная деятельность в группе младшего дошкольного возраста (№1). Подготовка к физкультурному занятию, проветривание. Образовательная деятельность в группе среднего дошкольного возраста (№12). Проветривание. Образовательная деятельность в старшей группе дошкольного возраста (№8). Подвижные игры на воздухе (№4). Индивидуальная работа (№7). Индивидуальное консультирование воспитателей общеобразовательных групп. Организационно-методическая работа. Подготовка к физкультурному занятию зала, оборудования и проветривание. Образовательная деятельность в подготовительной к школе группе (№10). Проветривание. Индивидуальная работа (№1). Санитарная обработка спортивного оборудования, проветривание.</p>	<p>Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал, спорт.площадка. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал.</p>
<p style="text-align: center;">ЧЕТВЕРГ 7.30</p>	<p>8.30-8.50 8.50-9.00 9.00-9.15 9.15-9.25 9.25-10.10 10.10-10.20 10.20-10.50 10.50-11.05 11.05-11.20 11.20-11.30 11.30-11.50 11.50-12.00 12.30-15.00 15.00-15.10 15.10-15.35 15.35-15.45 15.45-16.15 16.15-16.30</p>	<p>Индивидуальная работа.(№3). Подготовка к физкультурному занятию, зала, оборудования и проветривание. Образовательная деятельность в группе младшего дошкольного возраста (№4). Подготовка к физкультурному занятию, проветривание. Образовательная деятельность в группе среднего дошкольного возраста (№13). Проветривание. Образовательная деятельность в подготовительной группе компенсирующей направленности (№3). Подвижные игры на воздухе (№4). Индивидуальная работа (№12). Проветривание. Индивидуальная работа (№8). Проветривание. Организационно-методическая работа. Подготовка к физкультурному занятию, зала, оборудования и проветривание. Образовательная деятельность в старшей группе компенсирующей направленности(№3). Проветривание. Индивидуальное консультирование воспитателей общеобразовательных групп. Санитарная обработка спортивного оборудования, проветривание.</p>	<p>Физ.зал Физ.зал Физ.зал Физ.зал Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал, спорт. площадка. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал.</p>

<p>✓</p> <p style="text-align: center;">ПЯТНИЦА 7.30</p>	<p>8.30-8.50 8.50-9.00 9.00-9.45 9.45-9.55 9.55-10.10 10.10-10.30</p> <p>10.30-10.40 10.40-11.00 11.00-11.25 11.25-12.00 12.30-15.00 15.00-15.10 15.10-15.35 15.35-15.45 15.45-16.10 16.10-16.30</p>	<p>Индивидуальная работа (№12). Подготовка к физкультурному занятию, зала, оборудования и проветривание. Образовательная деятельность в средней группе дошкольного возраста (№12). Подготовка к физкультурному занятию, проветривание. Индивидуальная работа (11). Образовательная деятельность в подготовительной к школе группе дошкольного возраста (№12). Проветривание. Индивидуальная работа с детьми средней группы (№ 10). Подвижные игры на воздухе (№7). Подвижные игры на воздухе (№10). Организационно-методическая работа. Подготовка к физкультурному занятию зала, оборудования и проветривание. Образовательная деятельность в старшей группе дошкольного возраста (№11). Проветривание. Образовательная деятельность в старшей группе дошкольного возраста (№8). Санитарная обработка спортивного оборудования, проветривание.</p>	<p>Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал, спорт.площадка. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал. Физ.зал.</p>
--	--	--	---

✓

3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.

План – график праздничных мероприятий МБДОУ ДС «Ласточка» г.Волгодонска на 2017-2018 учебный год

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ РАБОТЫ	СРОКИ	С КЕМ ПРОВОДИТСЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
1.	Праздник «1 сентября - День знаний» - «Здравствуй, детский сад!» - группы младшего и среднего возраста - «Веселое путешествие» - старшая и подготовительная к школе группы	01.09.15	Дети всех возрастных групп	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Спортивный праздник «День здоровья»	сентябрь	Дети всех возрастных групп	Физинструктор
3.	Музыкально-театрализованные мероприятия по ПДД: «Знаки дорожные помни всегда!» и кукольный спектакль «Светофор – друг на дороге»	сентябрь	Дети старшей, подготовительной к школе групп	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
4.	Спортивные развлечения «Строим теремок» Спортивные развлечения «Спортивная смена»	октябрь	Дети младшей, средней групп Дети старшей и подготовительной к школе групп	Физинструктор, воспитатели групп
5.	Осенние музыкально-театрализованные развлечения: - «Осенняя сказка» - группа раннего возраста - «волшебница Осенинка» - группа младшего возраста; - «Осень вокруг нас» - средняя группа; - «Как дети Осень искали» - старшая группа; - « Королевство овощей и фруктов» - подготовительная группа	октябрь	Дети всех возрастных групп	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
6.	Музыкально-театрализованная развлечения - «Мамочка любимая»; - «Любимым мамам посвящается» Кукольный спектакль ко Дню матери «Как котенок не послушался маму»	ноябрь	Дети старшей группы Дети подготовительной к школе группы Дети 2-й младшей, средней групп	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	Спортивные развлечения «Будущие олимпийцы» Спортивные развлечения « Непослушные мячи»	ноябрь	Дети старшей и подготовительной групп	Физинструктор Физинструктор

✓

8.	Спортивное развлечение «Здравствуй, Зимушка-Зима»	декабрь	Дети всех возрастных групп	Физинструктор
9.	Праздник Новогодней елки.	декабрь	Дети всех возрастных групп	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Спортивные развлечения «Веселый стадион» Спортивное развлечение «Мы сильные, мы дружные»	январь	Дети Старшей и подготовительной групп	Физинструктор
11.	Музыкально-театрализованное развлечение «Праздник Рождества»	январь	Дети средней группы Дети всех возрастных групп	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Музыкально-спортивное развлечение « <i>Защитники-Отечества</i> »	февраль	Дети старшей, подготовительной групп	Музыкальный руководитель, Физинструктор
13.	Спортивные развлечения: -«Наши папы лучше всех»; - «Вот какие наши папы»; - «Вместе с папой».	февраль	Дети всех возрастных групп	Физинструктор
14.	Музыкально-театрализованные развлечения: -«Сказка в гости к нам идет...» - группа раннего возраста; -«Сюрприз для мамы» - 2 младшая группа. -«Как Шапокляк заколдовала сказки» - средняя группа; «Семейный альбом» - старшая группа; -«Весна на мамочку похожа» - подготовительная группа;	Март	Дети всех возрастных групп	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
15.	Спортивные развлечения: «Мамины помощники» Спортивные развлечения «Физкультурная минутка»	март	Дети старшей и подготовительной групп	Физинструктор Физинструктор
16.	Спортивное развлечение «Друзья – соперники»	апрель	Дети старшей, подготовительной групп	Физинструктор
17.	Кукольный театр «Огонь-друг, огонь-враг»	апрель	Дети всех возрастных групп	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
18.	Спортивный праздник «День здоровья»	май	Дети всех возрастных групп	Музыкальный руководитель, руководитель по физической
19.	Праздник для выпускников детского сада «До свидания, детский сад»	май	Дети подготовительной группы	Музыкальный руководитель, воспитатели
20.	День российского флага	август	Дети старших возрастных групп	Музыкальный руководитель, воспитатели старших групп

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Дружба» г.Волгодонска
(МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска)

Согласовано:
Педагогическим советом №
От « » 2018г
Приказ № от « » 2018г.

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ ДС «Дружба»
г.Волгодонска
_____ Н.В.Зуева

Перспективное планирование
инструктора по физической культуре
в младшей группе общеразвивающей направленности
на 2018- 2019 учебный год

Автор: инструктор
по физической культуре
Сенченко Е.А.



г. Волгодонск, 2018

Задачи:

Оздоровительные: Содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений. Поддержать интерес к двигательной деятельности. Развивать у детей физические качества (быстроту).

Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Воспитательные: Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя.

Младшая группа

СЕНТЯБРЬ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	П/игры
1-2	Здравствуй, детский сад!	Построение стайкой. Построение врассыпную. Построение в круг.	Ходьба стайкой. Ходьба с подниманием колена. Ходьба по извилистой дорожке. Бег обычной стайкой. Бег врассыпную по залу обычный, на носках, с высоким	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»). Прыжки на всей ступне с работой рук («пружинка»).	Ползание на четвереньках по прямой (4-5 м, 5-6 м), по извилистой дорожке (ширина 20 см, расстояние 5-6 м).	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты. Катание мяча двумя руками друг другу.	Бегите ко мне. Большие и маленькие ножки. Через болото. У медведя во бору. Догони меня. Мы по лесу идем... Огуречик, огуречик... По ровненькой
3	Игрушки-погремушки						

✓

4	Месяц полных кладовых.		подниманием колена.				дорожке... Лягушки. Поезд. Солнышко и дождик. Найди себе пару. Волшебные хвосты.
---	---------------------------------------	--	------------------------	--	--	--	---

**Задачи:**

Оздоровительные: Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Образовательные: Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.

Воспитательные: Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя.

Младшая группа**ОКТАБРЬ**

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Мой домашний любимец.	Построение в колонну по одному. Построение в колонну друг за другом.	Ходьба парами стайкой. Ходьба враспынную. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег парами в стайке. Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 м).	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа.	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (постепенно увеличение расстояния). Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом. Прокатывание мяча между предметами.	Лохматый пес. Пузырь. Самолетики. Схвати змею за хвост. Не наступи. Найди свой домик. Коза рогатая. Мыши и кот. Шире шагай. Кролики. Ровным кругом. У медведя во бору. Не опаздывай. Огуречик. Береги предмет. Поезд. Птички в гнездышках.
2	«С нами старый скворушка до весны прощается».						
3	«Чудо-дерево».						
4	Осенняя песенка.						

✓

--	--	--	--	--	--	--	--



Задачи:

Оздоровительные: Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Образовательные: Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта. Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей.

Воспитательные: Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя.

Младшая группа

НОЯБРЬ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Детский сад.	Построение в колонну по росту. Построение в колонну парами. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба в колонне парами. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее (высота 30-35 см). Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Бег в колонне парами за руки.	Прыжки на двух ногах на месте в паре. Подпрыгивание вверх на месте с целью достать предмет.	Ползание по доске на четвереньках.	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.	Смелые мышки. Пузырь. Самолетки. Через ручеек. Не наступи. Найди свой домик. Коза рогатая. Мыши и кот. Шире шагай. Кролики. У медведя во бору. Наседка и цыпленок. Береги предмет. Воробьишки и кот. Птички в гнздышках.
2	Мебель.						
3	Все мы делаем вместе.						
4	Одежда. Обувь.						

✓

--	--	--	--	--	--	--	--



Задачи:

Оздоровительные: Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать физические качества, ловкость.

Образовательные: Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта. Способствовать формированию умения отображать некоторые игровые действия и имитировать действия персонажей, передавать несложные эмоциональные состояния персонажей.

Воспитательные: Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя.

Младшая группа

МАРТ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Ах, какая мама!	Перестроение из колонны в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру. Построение из колонны в шеренгу и наоборот.	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу. Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхностям, с перешагиванием через камешки. Бег по кругу взявшись за руки с ускорением и замедлением. Бег по извилистой	Прыжки вверх на месте. Прыжки через предметы.	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ползание на повышенной опоре. Ползание по наклонной доске на четвереньках..	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Бросание большого мяча через веревку. Катание мячей друг другу.	Поймай комара. Зайка серый умывается. Самолетики. Через ручеек. Не наступи. Найди свой цвет. Коза рогатая. Мыши и кот. Шире шагай. Кролики. У медведя во бору. Наседка и цыплята. Береги предмет.
2	«Если б не было посуды, нам пришлось бы очень худо».						
3	Посуда.Бытовые приборы.						

✓

4	Книжки-малышки.		дорожке. Бег по кругу взявшись за руки.				Воробышки и кот. Птички в гнездышках.
---	------------------------	--	---	--	--	--	--

**Задачи:**

Оздоровительные: Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать физические качества, ловкость.

Образовательные: Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта. Развивать умение играть дружно.

Воспитательные: Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроя.

Младшая группа**АПРЕЛЬ**

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Что я знаю о себе.	Повороты направо налево переступанием. Перестроение, размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру.	Ходьба приставным шагом вперед, по сигналу остановка. Медленные повороты вокруг себя в обе стороны. Чередовать бег в колонне с бегом врассыпную, по сигналу остановка прыжком.	Прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку». Прыжки из обруча в обруч.	Ходьба приставным шагом по скамейке. Ползание по гимнастической скамейке.	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча вперед. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Поймай комара. Поезд. Самолетики. Кролики и сторож. Не наступи. Найди свой цвет. Сбей кеглю. Мыши и кот. Тишина. Кролики. У медведя во бору. Наседка и цыплята. Береги предмет. Воробышки и кот. Птички в гнездышках.
2	Земля, воздух и вода.						
3	Труд Весенняя песенка.						

✓

4	Букашки- таракашки.	Построение из колонну в шеренгу и наоборот.					
---	--------------------------------	--	--	--	--	--	--

**Задачи:**

Оздоровительные: Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развивать физические качества, ловкость.

Образовательные: Формировать начальные представления о здоровом образе жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта. Развивать умение играть дружно.

Воспитательные: Воспитывать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, желание прийти на помощь; способствовать созданию у детей радостного эмоционального настроения.

Младшая группа**МАЙ**

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	П/игры
1	Мальчики и девочки.	Перестроение в 2 колонны, 2 шеренги. Размыкание и смыкание обычным шагом. Построение в шеренгу, колонну.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба мелким, семенящим шагом. Ходьба по прямой дорожке. Ходьба по наклонному буму, ходьба змейкой. Ходьба приставным	Прыжки через шнуры. Прыжки в высоту через шнур. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	Равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке. Ползание по скамейке. Лазанье по наклонной доске.	Бросание и ловля мяча. Прокатывание мяча друг другу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Куры в огороде. Спящий кот. Коршун и наседка. Найди свой домик. Пузырь. Солнышко и дождик. Вот лягушка по дорожке... Найди свой цвет. Воробышки и кот.
2	Мама, папа, я.						

✓

3	«Дождик, дождик, кап-кап-кап».	Повороты направо и налево переступанием.	шагом в колонне. Бег врассыпную. Бег между предметами.				Зайцы и волк. Медведь. Кролик. Бегите ко мне. У ребят порядок строгий... Лохматый пес. Лягушки. Наседка и цыплята.
4	Мир вокруг.						

Приложение № 4

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Дружба» г.Волгодонска
(МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска)

Согласовано:
Педагогическим советом №
От « » 2018г
Приказ № от « » 2018г.

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ ДС «Дружба»
г.Волгодонска
_____ Н.В.Зуева

Перспективное планирование инструктора по физической культуре



В подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности на 2018- 2019 учебный год

Автор: инструктор
по физической культуре
Сенченко Е.А.

г. Волгодонск, 2018

Задачи:

Оздоровительные: Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма. Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы; способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций). Развивать все группы мышц; укреплять дыхательную мускулатуру.

Образовательные: Формировать двигательные навыки, навыки гигиены. Способствовать освоению знаний о физическом воспитании, правильному выполнению физических упражнений. Формировать навыки правильной осанки, то есть умение сохранять правильное положение тела. Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском учреждении и дома.

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	И/игры 68
--------	-----------	-----------------------------	-------------	--------	----------------------	--------------------------------	-----------



1-2	Определение двигательной активности детей.	Построение в шеренгу. Строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте по команде: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!».	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. Бег и ходьба в колонне по одному в умеренном темпе. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен. Бег по извилистой дорожке, со сменой направления.	Прыжки через шнур. Прыжки с доставкой до предмета. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу, двумя руками из-за головы. Перебрасывание мяча через шнур. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками.	Кто скорее до флага. Найди и промолчи. Не оставайся на полу. Удочка. Тихо-громко. Зайчики, медведи, галки. Части тела. Догони соперника. Чья колонна скорее построится? Запрещенное движение. Ловишки с мячом. Круговая лапта.
3	Планета детства.						
4	Каков уход, таков и плод.						

Воспитательные: Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д.). Развивать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.

Подготовительная к школе группа

СЕНТЯБРЬ

Задачи:



Оздоровительные: Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма. Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы; способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций). Развивать все группы мышц; укреплять дыхательную мускулатуру.

Образовательные: Формировать двигательные навыки, навыки гигиены. Способствовать освоению знаний о физическом воспитании, правильному выполнению физических упражнений. Формировать навыки правильной осанки, то есть умение сохранять правильное положение тела. Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском учреждении и дома.

Воспитательные: Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д.). Развивать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Содержание домашних животных.	Построение в шеренгу. Строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте по команде: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!».	Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном	Прыжки через шнур и вдоль него на двух ногах. Прыжки с высоты (40см). Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на	Пролезание в обруч прямо и боком. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове.	Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками. Отбивание мяча одной рукой на месте и ведение мяча. Забрасывание мяча в корзину двумя руками.	Перелет птиц. Фигурная ходьба. Фантазеры. Эстафеты в ходьбе. Полоса препятствий. Линеечка. Не оставайся на полу. Летает – не летает. Охотники и звери. Удочка.
2	Птицы.						

✓

3-4	Краски осени.		темпе (в течение 1,5-2 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	правой и левой ноге между предметами			Эхо. Бездомный заяц. Ловишки с ленточками. Совушка.
-----	---------------	--	--	--------------------------------------	--	--	--

Подготовительная к школе группа

ОКТАБРЬ

Задачи:

Оздоровительные: Способствовать охране жизни и укреплению здоровья, закаливанию организма. Помогать правильному и своевременному развитию сводов стопы; способствовать развитию правильного соотношения частей тела (пропорций). Развивать все группы мышц; укреплять дыхательную мускулатуру.

Образовательные: Формировать двигательные навыки, навыки гигиены. Способствовать освоению знаний о физическом воспитании, правильному выполнению физических упражнений. Формировать навыки правильной осанки, то есть умение сохранять правильное положение тела. Развивать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в детском учреждении и дома.

Воспитательные: Воспитывать положительные черты характера и нравственные качества (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю и т.д.). Развивать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку и др.), интерес к занятиям спортом, спортивным результатам, достижениям спортсменов.

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
--------	-----------	--------------------------	-------------	--------	-------------------	-----------------------------	------



1	Край родной, навек любимый.	Перестроение в колонну по два и по три. Перестроение в шеренгу, колонну. Повороты направо, налево по команде.	Ходьба с высоким подниманием коленей, между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа движения. Медленный бег7 (до 1,5 мин).	Прыжки в длину с места. Прыжки через короткую скакалку.	Лазанье по шведской стенке. Ходьба по канату боком, приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Лазанье под дугу.	Бросание мяча друг другу. Броски мяча в баскетбольную корзину. Метание в горизонтальную цель.	Кого назвали, тот ловит мяч. Хитрая лиса. Кто сделает меньше прыжков. Пройди бесшумно. Играй, играй, мяч не теряй! Летает – не летает. Рыбки. Мышеловка. Иголка и нитка. Развернем круг. Канатоходец. Угадай, чей голосок? Перемена мест. Фантазеры. Что изменилось? Пятнашки.
2	Мебель.						
3	Права человека.						
4	Одежда. Обувь.						

Подготовительная к школе группа

НОЯБРЬ

Задачи:

Оздоровительные: Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма. Совершенствовать все функции дыхания. Создать атмосферу эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями.

Образовательные: Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное,



коллективное), умение выполнять задание по сигналу инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, чувство товарищества, выдержку, внимание, упорство в достижении цели. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом.

Подготовительная к школе группа

МАРТ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	День мам.	Повороты кругом с переступанием. Равнение в затылок. Расчет на первый-второй. Размыкание в колонне на вытянутые руки. Построение в три колонны. Перестроение в три колонны. Перестроение в две шеренги. Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба в колонне по одному, с поворотом. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Бег на носочках. Бег по кругу с изменением направления. Бег врассыпную. Челночный бег. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба по залу с поворотом.	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку.	Ползание под шнур. Лазанье на гимнастическую стенку.	Перебрасывание мяча через сетку. Отбивание мяча. Ведение мяча на месте. Метание мешочков.	Волки и овцы. Ключи. Затейники. Хитрая лиса. Совушка. Быстрые и меткие. Перелет птиц. Мы веселые ребята.
2	«В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут...»						
3	Бытовые приборы.						
4	Книга поможет в труде, выручит в беде.						

Задачи:

Оздоровительные: Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечить нормальное функционирование



всех органов и систем детского организма. Совершенствовать все функции дыхания. Создать атмосферу эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями.

Образовательные: Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, чувство товарищества, выдержку, внимание, упорство в достижении цели. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом.

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	В здоровом теле-здоровый дух.	Выполнение команд: Равняйся! Смирно! По порядку номеров рассчитайсь! Повороты на месте Налево! Направо! Кругом! На месте шагом марш! В обход налево по залу марш! Построение в	Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба медленная. Ходьба в колонне по одному, повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Бег по наклонной	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на правой и левой ноге.	Лазание под шнур. Лазанье на гимнастическую стенку.	Переброска мячей друг другу. Броски мяча друг другу в парах. Перебрасывание мяча через сетку. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Горячая картошка. Охотники и утки. Повтори наоборот. Салки в два круга. Кто самый меткий. Тихо-громко. Горелки. Совушка.
2	На космических просторах.						
3	Пасха.						

✓

4	Говорят, пришла весна!	колонну по два..	доске вверх и вниз на носочках.				
---	------------------------	------------------	---------------------------------	--	--	--	--

Подготовительная к школе группа

АПРЕЛЬ

Задачи:

Оздоровительные: Приобщать к здоровому образу жизни. Формировать правильное отношение к физкультурным и спортивным мероприятиям. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем детского организма. Совершенствовать все функции дыхания. Создать атмосферу эмоционального подъема, обогащать положительными эмоциями.

Образовательные: Обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию). Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию. Содействовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность к занятиям ФК, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Совершенствовать организационные умения и контролирующие действия в игровых заданиях с разными видами взаимодействия (командное, коллективное), умение выполнять задание по сигналу инструкции. Воспитывать самостоятельность, смелость, чувство товарищества, выдержку, внимание, упорство в достижении цели. Укреплять потребность в занятиях ФК и спортом.

Подготовительная к школе группа

МАЙ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1-2	Семейные ценности	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Построение в колонну по два и по три.	Ходьба с высоким подниманием коленей. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба в	Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на двух ногах.	Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Подлезание под	Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. Броски мяча вверх одной рукой. Ведение мяча одной рукой. Метание мешочков в цель.	Летает- не летает. Горелки. Охотники и утки. Великаны и гномы. Совушка. Приветтики.

✓

3-4	Определение двигательной активности детей.		чередовании, с выполнением фигур. Ходьба с остановкой по сигналу. Медленный бег до 1,5 мин. Ходьба врассыпную.	Прыжки с ноги на ногу.	шнур прямо и боком. Лазанье по гимнастической стенке.		Боулинг. Воробьи и кошка. Подкрадись неслышно. Не оставайся на полу.
-----	---	--	--	------------------------	---	--	---

№ 2

Приложение

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Дружба» г.Волгодонска
(МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска)

Согласовано:

Утверждаю:

✓

Педагогическим советом №
От « » 2018г
Приказ № от « » 2018г.

Заведующий
МБДОУ ДС «Дружба»
г.Волгодонска
_____ Н.В.Зуева

Перспективное планирование
инструктора по физической культуре
в средней группе общеразвивающей направленности
на 2018- 2019 учебный год

Автор: инструктор
по физической культуре
Сенченко Е.А.

г. Волгодонск, 2018

**Задачи:**

Оздоровительные: Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и справлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.

Средняя группа**СЕНТЯБРЬ**

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1-2	Определение двигательной активности детей.	Перестроение в колонну, шеренгу. Перестроение парами в 2 колонны.	Ходьба в колонне по одному друг за другом с перешагиванием через шнуры парами, в колонне с изменением направления, с высоким подниманием колен, на носочках, ходьба «змейкой». Бег враспынную, в колонне друг за другом, с перепрыгиванием через шнуры.	Прыжки с продвижением вперед; подпрыгивание вверх до предмета.	Лазанье под дугу, не касаясь руками пола.	Прокатывание мяча друг другу, катание обруча друг другу, ловля мяча двумя руками, перебрасывание мяча друг другу.	Узнай по голосу. Лиса в курятнике. Медведь. Кто скорее до флажка? Раки. Зайцы и волк. Тишина. Скок-поскок.
3	Мы снова вместе. Веселье игрушки.						
4	Осень – запасиха.						



Задачи:

Оздоровительные: Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.



Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и справлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни.

Средняя группа

ОКТАБРЬ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Домашние животные осенью.	Перестроение в колонну, шеренгу. Перестроение парами в 2 колонны. Перестроение в круг.	Ходьба между предметами с остановкой на сигнал. Ходьба по скамейке. Ходьба с изменением направления. Бег враспынную. Бег с изменением направления.	Прыжки с продвижением вперед; приземление на полусогнутые ноги в прыжках.	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. Подлезание под дуги правым, левым боком.	Перебрасывание мяча через сетку. Катание обруча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча в прямом направлении. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Бросание мяча в корзину.	Не попадись! У ребят порядок строгий. Охотник и зайцы. Волк-волчок. Удочка. Тишина. Птички и кошка. Медведь. Кот и мыши. Найди свой цвет! Лови – бросай.
2	«Улетают-улетели...».						
3	«Чудо-дерево».						
4	Улетай, наше лето.						



Задачи:

Оздоровительные: Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество



выполнения физических упражнений, замечать ошибки и справлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Средняя группа

НОЯБРЬ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Наш район красивый очень.	Построение в колонну, шеренгу. Перестроение в круг, врассыпную, в 2 колонны.	Ходьба по уменьшенной площади опоры, ходьба с выполнением заданий. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную;	Прыжки через препятствия; приземление на полусогнутые ноги в прыжках.	Ползание на четвереньках. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.	Прокатывание обруча. Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.	У медведя во бору. Пустое место. Найди себе пару. Великанны-карлики. Картошка. Один-двое. Иди тихо.
2	Мебель.						
3	Наши добрые дела.						
4	Одежда. Обувь.						

✓

			ходьба на носках.				
--	--	--	-------------------	--	--	--	--

Задачи:

Оздоровительные: Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.



Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и справлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Средняя группа

МАРТ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Мамин день.	Построение по росту в шеренгу, в колонну, в 2 колонны, парами в круг.	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами, ходьба врассыпную, бег в колонне по одному, бег врассыпную.	Прыжки через 5-6 шнуров, прыжки в длину с места.	Лазанье по гимнастической стенке, ползание по гимнастической скамейке.	Бросание маленького мяча одной рукой, бросание мяча через сетку, ловля мяча после его отскока от пола, прокатывание мяча друг другу, прокатывание мяча между предметами.	Перелет птиц. Бездомный заяц. Мой веселый, звонкий мяч ... Охотник и зайцы. Найди себе пару. Кегли. Найди и промолчи. Найди, где спрятано.
2	К счастью, помогает всюду нам различная посуда						
3	Бытовые приборы.						

✓

4	Испокон века книга растит человека.						
---	--	--	--	--	--	--	--

**Задачи:**

Оздоровительные: Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и справлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Средняя группа**АПРЕЛЬ**

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Мое здоровье.	Ходьба «змейкой», перестроение в три колонны, в шеренг, в колонну, в круг парами, ходьба врассыпную.	Ходьба и бег между предметами врассыпную, ходьба с заданием – перешагивание через рейки лестницы с высоким подниманием колена.	Прыжки на двух ногах, прыжки в длину с места.	Ползание по гимнастической скамейке.	Прокатывание обруча по прямой, метание мешочков в цель, отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча.	У медведя во бору. Найди и промолчи. Удочка. Совушка. Волк во рву. Догони пару. У кого мяч? Бездомный заяц.
2	Земля и Солнце.						
3	Труд.						

✓

4	Здравствуй, магушка Весна!						
---	---	--	--	--	--	--	--

**Задачи:**

Оздоровительные: Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и справлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные: Воспитывать интерес к занятиям и потребность в занятиях физической культурой, чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения. Приобщать к здоровому образу жизни. Содействовать гармоничному физическому развитию детей, развивать ловкость, умение оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

Средняя группа**МАЙ**

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Мама, папа, я – спортивная семья.	Построение в три колонны. Перестроение парами.	Ходьба в колонне о одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, ходьба и бег врассыпную, ходьба на носках руки за голову.	Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места.	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке.	Бросание мяча. Ловля мяча. Перебрасывание мяча. Катание мяча. Метание мешочков.	Самолеты. Перелет птиц. Найди себе пару. Лиса в курятнике. Летящие бабочки. Не теряй домик. Птички и клетка. Скорей в обруч. Кто первый к флажку. Медведь и пчелы. Найди, где спрятано. Мы – веселые ребята. Туннель. Кто дальше бросит. Солнышко и дождик.
2	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья...»						
3	Вот и радуга-дуга.						

✓

4	Раз – дождинка, два – дождинка.						Через ручеек. Угадай кого поймали. Кто быстрее.
---	--	--	--	--	--	--	---

Приложение № 3

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Дружба» г.Волгодонска
(МБДОУ ДС «Дружба» г.Волгодонска)

Согласовано:
Педагогическим советом № 1
От « » _____ 2018г
Приказ № от « » _____ 2018г.

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ ДС «Дружба»
г.Волгодонска
_____ Н.В.Зуева

**Перспективное планирование
инструктора по физической культуре
в старшей группе общеразвивающей направленности
на 2018- 2019 учебный год**

✓

Автор: инструктор
по физической культуре
Сенченко Е.А.

г. Волгодонск, 2018

Задачи:

Оздоровительные: Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и справлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные: Воспитывать интерес к культуре народов мира (игры народов Севера) и желание играть в народные (хантыйские) игры. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
--------	-----------	--------------------------	-------------	--------	-------------------	-----------------------------	------



1-2	Определение двигательной активности детей.	Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по узенькой рейке. Ходьба на наружных сторонах стоп. Ходьба по ребристой доске. Обычная ходьба. Ходьба по узенькой рейке. Бег в колонне по одному, враспынную, с нахождением своего места в колонне по сигналу. Бег парами.	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку.	Лазанье по гимнастической лесенке. Ползание на ладонях и коленях с заданием.	Подбрасывание большого мяча. Катание обруча по прямой.	День-ночь. Ловишки. Найди такой же цвет. Быстро стройся. Быстро возьми. У кого мяч? Сделай фигуру. Кто победит... Найди свой цвет. Найди и промолчи. Мы веселые ребята... Дойди до меня.
3	Волшебная страна						
4	Кто не ленится, тот урожай гордится!						

Задачи:

Оздоровительные: Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и справлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные: Воспитывать интерес к культуре народов мира (игры народов Севера) и желание играть в народные (хантыйские) игры. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и



размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.

Старшая группа

ОКТАБРЬ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Домашние животные и их детеныши.	Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне о одному, повороты по сигналу. Ходба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение) 1,5-2 мин). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки на двух ногах. Прыжки через короткую скакалку.	Ползание на животе с подтягиванием руками. Подлезание под дугу. Пролезание в обруч боком. Лазание по гимнастической стенке.	Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча. Метание мешочков.	Не оставайся на полу. Не попадись. Удочка. Через болото. Выложи дорогу. Прокати обруч. Перелет птиц. Летает-не летает. Догони свою пару. Дорога с поворотами. Ловишки с лентами.
2	У каждой пташки свои замашки.	Повороты на месте: направо, налево, кругом.					
3	«Чудо-дерево...».						
4	Осенний калейдоскоп						

Задачи:

Оздоровительные: Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.



Образовательные: Обеспечивать освоение упражнений и их составных элементов. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения здоровья. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, замечать ошибки и справлять их. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Воспитательные: Воспитывать интерес к культуре народов мира (игры народов Севера) и желание играть в народные (хантыйские) игры. Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других. Формировать умение выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях, подбирать и размещать оборудование для выполнения физических упражнений. Развивать самоорганизацию в подвижных играх. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.

Старшая группа

НОЯБРЬ

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Мой город особенно мне дорог.	Построение в колонну по трое. Построение в колонну по два. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба между предметами («змейкой»), в чередовании, с выполнением фигур. Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, в чередовании, с выполнением фигур, с изменением темпа. Медленный	Прыжки на двух ногах. Прыжки на правой и левой ноге.	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.	Ведение мяча между предметами. Перебрасывание мяча двумя руками.	Не оставайся на полу. Пожарные учения. Удочка. Найди свою пару. Сделай фигуру. Затейники. Перелет птиц. Летает-не летает. Кто сделает меньше прыжков? У кого мяч? Ловишки с лентами.
2	Мебель.						
3	Мы учимся культуре поведения.						
4	Одежда. Обувь.						

✓

			ber.				
--	--	--	------	--	--	--	--

**Задачи:**

Оздоровительные: Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Образовательные: Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений). Продолжать формировать умение самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитательные: Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать приучать детей самостоятельно организовать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.

Старшая группа**МАРТ**

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Мамин день.	Повороты кругом с переступанием. Равнение в затылок.	Ходьба в колонне по одному с поворотом. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную. Бег на	Прыжки в длину с места с продвижением вперед. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Пролезание в обруч разными способами.	Метание мячей в вертикальную цель. Забрасывание мяча в кольцо двумя руками из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу.	Будь внимателен! Играй, играй, мяч не теряй. Удочка. Медведи и пчелы. Сделай фигуру. Эстафета парами. Мяч капитану. Летает-не летает.
2	«Сохраняют в ней продукты-сыр и масло, хлеб и фрукты.»	Расчет на первый-второй. Размыкание в колонне на вытянутые					



3-4	Мама, папа, я –здоровая семья!	руки в стороны. Построение в три колонны. Перестроение в 3 колонны. Перестроение в 2 шеренги. Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	носочках. Бег враспынную. Челночный бег. Ходьба с перестроением в пары и обратно. Ходьба по залу с поворотом.				Не оставайся на полу.
-----	--------------------------------	---	---	--	--	--	-----------------------

Задачи:

Оздоровительные: Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Образовательные: Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений). Продолжать формировать умение самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитательные: Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать приучать детей самостоятельно организовать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.

Старшая группа**АПРЕЛЬ**

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	И/игры
--------	-----------	--------------------------	-------------	--------	-------------------	-----------------------------	--------



1-2	Мама, папа, я – спортивная семья.	Выполнение команд: «Равняйся! Смирно! По порядку номеров рассчитайсь! Налево! Направо!	Непрерывный бег в медленном темпе. Ходьба медленная. Ходьба в колонне по одному,	Прыжки в высоту с места. Прыжки из обруча в обруч. Запрыгивание на скамейку.	Лазанье по гимнастической скамейке.	Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча о пол. Прокатывание обруча друг другу. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	Эстафета парами. Догони обруч. Перебрось и поймай. Пройди по камешкам.
3-4	Весна, весна, красная! Приди, весна, с радостью!	Кругом! На месте шагом марш! В обход налево по залу марш!» Повороты на месте. Построение в колонну по два.	повороты по сигналу. Ходьба на носочках (руки за головой). Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	е на скамейку. Прыжок в глубину. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с разбега.		Пролезание в обруч. Метание мешочков в вертикальную цель.	Пройди – не задень. Охотники и зайцы. Затейники. Бездомный заяц. Мышеловка. Запрещенное движение. Брось флажок. С кочки на кочку.

Задачи:

Оздоровительные: Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Образовательные: Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений). Продолжать формировать умение самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитательные: Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Воспитывать положительные морально-волевые качества. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать приучать детей самостоятельно организовать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования. Знакомить с народными играми.

**Старшая группа****МАЙ**

Недели	Мотивация	Построения, перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Ползание, лазанье	Броски, ловля, метание мяча	Игры
1	Праздник радости и счастья.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по два и по три.	Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба в чередовании с выполнением фигур. Ходьба с остановкой по сигналу. Медленный бег до 1,5 мин. Ходьба врассыпную.	Прыжки через короткую скакалку. Прыжки на двух ногах.	Ползание на животе. Лазанье по гимнастической стенке.	Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах. Метание правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину. Перебрасывание мячей друг другу.	Птичка на ветке. Проведи мяч. Пас друг другу. Летает – не летает. Сделай фигуру. Перелет птиц. Не оставайся на полу. Затейники. Прокати- не урони. Кто быстрее? Забрось в кольцо. Удочка. Пожарные учения. Гонки мячей в шеренге. По узенькой дорожке. Ловишки. Пол, нос, потолок. Кто сделает меньше прыжков?
2	Раскрывая семейный альбом.						
3-4	Определение двигательной активности детей.						

✓

✓